www.ibtesama.com/vb

عش سعيداً

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

د. إبراهيم الفقي
الكاتب والمحاضر العالمي



** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

عش سعيدا



للدكتور والمحاضر العالمى

إبراهيم الفقى

لا يجوز نسخ او استعمال اي جزء من هذا الكتاب في اي شكل من الأشكال ، او بأي وسيلة من الوسائل ، سواء التصويرية ام الإلكترونية ام الميكانيكية ، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة او سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر .

حقوق الطبع محفوظة
للناشر

رقم الإيداع
٧٤٤٤/ ٢٠١١

الطبعة الأولى
٢٠١١

ثمرات
للنشر والتوزيع



** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

١-اعرف نفسك:

على مدى اليوم هناك الكثير من التصرفات نفعلها دون أن نفكر فيها؛ فخطوات أقدامنا لا نتعمدها، ولا نفكر في أننا لا بد أن نرفع قدمنا اليمنى ثم اليسرى، وعند المضغ لا نفكر في رفع الفك وخفضه، وشعورنا بالتعب بعد الجهد أمر طبيعي، وأنفاسنا التي تخرج لتعود محملة بالهواء النقي تتكرر عند نومنا كما في يقظتنا، هذه التصرفات وغيرها الكثير والكثير تتم دون أن نشعر بها، ويكون المسئول عن تنفيذها بطريقة تلقائية العقل الباطن، أما العقل الواعي فهو المسئول عن ما ندركه ونحسبه في حياتنا، وهو يمثل الخطوط العريضة للحياة، وهو جزء صغير؛ فكأن هذا العقل البشري يشبه هذا النجم الذي نراه في السماء لا ندرك منه سوى هذا الشعاع الذي يصل إلينا، لكنه في حقيقته أكبر بكثير مما نتخيل.

وعقلنا الباطن يتشكل على مدار حياتنا بثقافتنا ووعينا وتجاربنا التي نمر بها، وهو المسئول عن الكثير من السلوكيات التي نقوم بها دون تعمد، حتى تلك التي ندرك خطأها، لكننا في أحيان كثيرة نكررها للعادة دون وعي.

وعلى أساس هذا الكم المتراكم من المعلومات والتجارب التي نكتسبها في حياتنا يتشكل عقلنا الباطن، وهو المسئول عن أنماط سلوكنا، وعن شخصياتنا، ولنبدأ بالتعرف على بعض أنماط الشخصيات كي ندرك من أي الأنماط نحن:

اولا الشخصية غير الملتزمة:

لعل هذا النمط من أكثر الأنماط انتشارا في بلادنا العربية، وهذا النمط لا يتأخر فقط عن المواعيد غير المهمة، بل يتعدي عنده الأمر إلى المواعيد الأكثر أهمية، حتى إنه ليتأخر عن مواعيد العمل نفسها، وفي صباح كل يوم يجد ألف عذر لتأخره: فمرة يتعلل بتأخره في النوم، وفي اليوم التالي صعوبة المواصلات، ثم يؤخره في ثالث الأيام ألم خفيف في ساقه جعل حركته أبطأ، وفي رابعها اضطراره إلى الذهاب بابنه لجدته... وهكذا لا يعدم في كل يوم سببًا لتأخره، هذا إن قبل المدير عذره في المرة الأولى، أما إن لم يقبل وعاقبه تنضبط أموره في المرة التالية...

صاحب هذه الشخصية لو حاول أن يضبط مواعيده سيقول له نظامه الكامن في اللاوعي: أنت دائم التأخير؛ فلو حدث واستعد قبل الموعد بوقت كاف يحاول هذا النظام الداخلي إيجاد سبب لتأخيره؛ لذلك فهو يحتاج إلى علاج طويل.

لذلك حاول الإسلام وضع تدريبات عملية يومية لمعالجة هذا السلوك، ليس فقط بمعاقبة من يتأخر عن مواعيد الصلاة، بل أيضًا بمكافأة من يحترم موعده ويستعد له قبل الوقت؛ فالذي يأتي في الساعة الأولى من نهار يوم الجمعة كمن قرب بدنة، وفي الثانية كمن قرب بقرة، وهكذا في كل الصلوات انتظارها يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات، أما من يتأخر عن تكبيرة الإحرام يحرم بعض الثواب، حتى إن السلف كانوا يقولون لمن يتأخر عن تلبية الإحرام: ليس المصاب من فقد الأحباب، لكن المصاب من حرم الثواب، ومن تفوته ركعة يقل أجره فيها، ومن يتأخر عن صلاة الجماعة يقل أجره سبعا وعشرين درجة عمن أدركها.

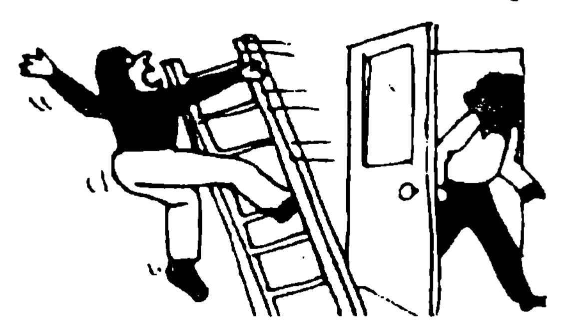
ورغم كل ذلك الكثيرون يتأخرون عن مواعيدهم.

ثانيًا: الشخصية المأساوية:

هناك شخصية تجد حياتها عبارة عن سلسلة طويلة من الأحداث المأساوية، وإذا سألته: كيف حالك؟ ستجد سيلا من المآسي؛ فهو قد خُصم من راتبه لأن مديره يضطهده، وابنه اشتد به المرض، وزوجته تنغض حياته بمطالبها التي لا تنتهي، ثم بخلافاتها مع أمه، ولا يجد ما يكفي من المال لتلبية حاجاته الأساسية، وإذا سارت الأمور كما يجب بعض الوقت سرعان ما تعود حياته إلى المآسي؛ فيفصل من عمله، أو يُقبض عليه بطريق الخطأ.

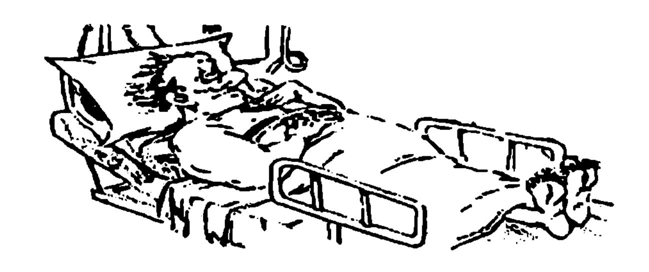
الشخصية المدمنة للحوادث:

أصحابها يتفننون في الإصابة بالحوادث: بدءًا بالسقوط من فوق السلم مرورا بحوداث الجروح التي تحدث بطريق الخطأ، وصولا إلى حوادث السيارات.



الشخصية المتمارضة:

فهو يدعي المرض صبيحة كل يوم عمل، أو عندما تكون الفرصة ملائمة لإدعاء المرض، أو عندما يحتاجون للإحساس بقدرهم عند من حولهم.



خامسًا الشخصية الفوضوية:

أصحابها يعيشون دائمًا في حالة فوضى في محيط منزلهم أو مكتبهم، ولا يهتمون بهيئتهم، ولا يصففون شعورهم، وإذا حاول أحدهم إنهاء حالة الفوضي سرعان ما يعود كل شيء إلى حالته الأولى.

سادسًا الشخصية المفلسة:

هو في حالة إفلاس دائم، وليس السبب قلة ما يكسب من المال، لكنه في نمط الإنفاق؛ فهو مهما اكتسب من المال سرعان ما ينفقه، وإن كان زائدًا عن حاجته، ثم يشكون الظروف الاقتصادية الصعبة، ولكنك لو ضاعفت دخلهم لن تتغير حالتهم لأنهم يكتسبون المال ثم ينتج عندهم إحساس داخلي بأن هذا المال لن يكفيه.

سابعًا: الشخصية المغرورة:

التي تبالغ في تقدير قيمتها؛ فهو يشعر أنه لا يمكن الاستغناء عنه؛ فيظن إذا غاب عن عمله أن أحدًا لن يستطيع أن يحل محله، والأمور ستنقلب رأسا على عقب.

ثامنًا الشخصية الملولة:

هي شخصية لا تثبت على وظيفة، تحب التغيير دائمًا؛ فما إن ينتقل إلى مكان جديد سرعان ما ينظر لعيوبه، ويرغب في الانتقال لمكان جديد.

تاسعًا الشخصية التشاؤمية:

التي ترى الناس أشرارًا، والحياة لا تطاق، وكل مصائب الحياة قد اجتمعت عليه، وقد يصل به الأمر إلى تمني الموت.

عاشرًا الشخصية العاجزة:

فيظن أنه عاجز عن فعل أي شيء، وأن فعله لأي شيء هو غاية مجهوده.

حادي عشر: الشخصية المتشائمة:

يرى صاحبها أن كل حياته بؤس وشقاء، وأنه سيخسر دائمًا، وسيفشل في كل حياته؛ فإما أنه جاء في وقت غير مناسب، أو مكان غير مناسب، وأن من حوله لا يساعدونه، وغير مناسبين لإنجاز هذا العمل.

وهناك الشخصية التي تعتقد أن كل الناس يخدعونها؛ فهي لا تثق بأحد.

وهناك بعض الأنماط الإيجابية: مثل الشخصية التي تعتقد أنها دائمًا بصحة جيدة،

والشخصية الناجحة: وهي التي تختار الوقت والمكان المناسبين فتنجح أعمالهم؛ فهم مثلاً يشترون الأرض قبل دخولها كردون المدينة بأيام قليلة فيرتفع ثمنها، ويحسنون اختيار وقت التجارة عندما ينتعش السوق فيربحون المال الوفير.

هناك شخصيات تثق في كل الناس حولها، وشخصيات تستمتع بما تقوم به من عمل.

وعندما تسأل نفسك متى تتغير الأنماطي السلبية وتتحول إلى إيجابية أقول لك: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

روح التحـــدي:

من الممكن أن نغير أنماطنا الشخصية وسلوكياتنا، لكنه عند سيرنا في طريق التغيير نواجه العديد من الصعوبات، وهذه الصعوبات هي اختبار حقيقي لمدى مقاومتنا وجديتنا في اتخاذ القرار، ورغبتنا في الوصول للهدف.

فعندما تقرر أن تخصص جزءًا من وقتك يوميا للقراءة ستجد مباراة مهمة لا يمكن تفويتها، وستعود في اليوم التالي

مرهقا من العمل، وستشعر بصداع شديد في اليوم الثالث، وستقضي وقتًا طويلا في البحث عن الكتاب في اليوم الرابع؛ فهل ستستلم لكل هذه العقبات، وتستجيب للمغريات، أم أنك جاد في تثقيف نفسك والرقي بها.



فإنك مثلا إذا قررت الاهتمام بأولادك وأسرتك فإنك سوف تزيد فترة بقائك في البيت، وستلغي جلساتك الطويلة مع أصدقائك على المقهي، وستختار مجموعة من الكتب حول تربية الأولاد، وبذلك تكون قد ضربتَ عصفورين بحجر واحد: زدت من ثقافتك، واعتنيت بأسرتك.

ولكن ماذا لو اضطررت للسفر لمدة أسبوع أو اجتمعت عليك عدة مناسبات تضطرك للخروج كل يوم؟!!

إذا كنت مهملا في مظهرك ثم حين تقرر أن تهتم بنفسك، وترتدي أفضل ما لديك من ملابس تفاجأ ببقعة زيت أصابت ملابسك وأنت لم تخرج بعد من البيت؛ فهل تفكر عندها أنك إنسان سيئ الحظ، وتظن أنك لا تستطيع التغيير، والحقيقة أن التغيير ممكن، لكن سلوكياتك القديمة ستقاوم هذا التغيير بإصرار وعناد؛ إذا فأولى خطوات التغيير أن تدرك هذه المقاومة وتكون مستعدا لها.

﴿ الٓمٓ ۝١ أَحَسِبَ ٱلنَّاسُ أَن يُتْرَكُوٓاْ أَن يَقُولُوٓاْ ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴾ [العنكبوت: ١، ٢].

تكـــون الشخصيـــة:

عندما نولد نكون كالصحفة البيضاء، ومن خلال الأحداث والتجارب التي تمر بنا نكتسب الخبرات، وتتكون سمات شخصيتنا، وما نكتسبه عندما نكون صغارًا يصير راسخًا ومقاومًا لأي تغيير، إننا نبكي ونحن أطفال رضع لأسباب

كثيرة: كالعطش والجوع والإحساس بالبلل، أو لجذب انتباه الآخرين، وفي كل مرة يظن من حولنا أننا بحاجة إلى الطعام فينشأ ارتباط بين الطعام وبين حل المشكلات أيا ما تكن.

إن أول من يضع بصمة في حياتنا هما والدانا؛ لذلك نجد أن تأثيرهما كبير جدًا على شخصيتنا، وعلى طريقة تفكيرنا، ومع وجود هذا التأثير ظاهرًا في العقل الواعي إلا أن اللاعوي يستأثر بالتصيب الأكبر من هذا التأثير، وتكون سلوكياتنا مرآة تنعكس عليها هذه التجارب الحياتية التي سطرها والدانا داخل نفوسنا ونحن صغار؛ لذلك نقول دائمًا الولد سر أبيه، ونجد الكثيرين يميلون إلى تكوين علاقات مع الذين يشبهون آباءهم، وتكون علاقتنا مع الآخرين نموذجًا مقاربًا لعلاقة والدينا مع الآخرين؛ فإذا كانت ودودة كانت علاقاتنا كذلك، وإذا امتلأت بالمشاحنات كثرت مشاحناتنا مع الآخرين.

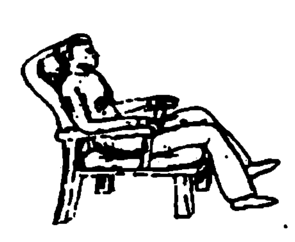


بل الأكثر من ذلك أننا قد نميل إلى الاقتران بهذا الشخص الذي يشبه أحد والدينا؛ وذلك لأن عقلنا الباطن يحتفظ بصورة للوالدين نقارن بينها وبين الآخرين؛ فقد تكون صورة الرجل المثالية عند البنت أسمر طويل هادئ الطباع مثل أبيها، أو تكون صورة الزوجة المثالية عند الشاب القصيرة المهذبة مثل أمه، ويكون عندها العقل الباطن هو المسئول عن تكوين هذه الصورة لشريك الحياة.

وفوق ذلك نجد أنفسنا أكثر انجذابا لهؤلاء الذين يعاملوننا بهذه الطريقة التي عاملنا بها آباؤنا؛ لأننا نعتقد أن هذه هي المعاملة التي نستحقها، وبعد ذلك تتشكل سلوكياتنا من خلال الاعتياد، ويستطيع من تعود على المنبهات، أو الشره في تناول الطعام إدراك كيف تكون لديه هذا السلوك، ويتذكر أنه قبل ذلك لم يكن يتناولها، ثم مع تكرار الفعل يقع في شرك الاعتياد ثم الإدمان.

وكما أن العادة هي التي تكون سلوكياتنا يمكن من خلال التعود تغييرها، لكننا نجد مقاومة من سلوكياتنا السابقة لهذا

التغيير، وتكون هذه المقاومة بمقدار رسوخ سلوكياتنا وثباتها، إلا أننا بالمثابرة والتحدي يمكننا التغلب عليها، المهم أن تنظر إلى حياتك من خلال منظار أبيض يجعلك ترى أحلامك وكأنها حقائق أمامك، وعليك أن تتحدث مع نفسك بطريقة إيجابية، وأن تحاول إحاطة نفسك بهذا الجو الإيجابي الذي يجب أن يملك عليك كيانك؛ فتختار المواد التي تسمعها بعناية، وتكثر من الكتب التي تتحدث عن النجاح، وتصادق هؤلاء الذين يدفعونك للأمام، وتتعلم منهم كل يوم جديدًا، وتتكلم مع الآخرين بصورة إيجابية؛ فهذا يحفزك بصورة لا شعورية.



مرآة الذات:

نظرتنا للعالم هي انعكاس لحالتنا: فعندما نرضي عن أنفسنا ونحبها نرى العالم في منتهي الجمال والسعادة، وعندما نكره

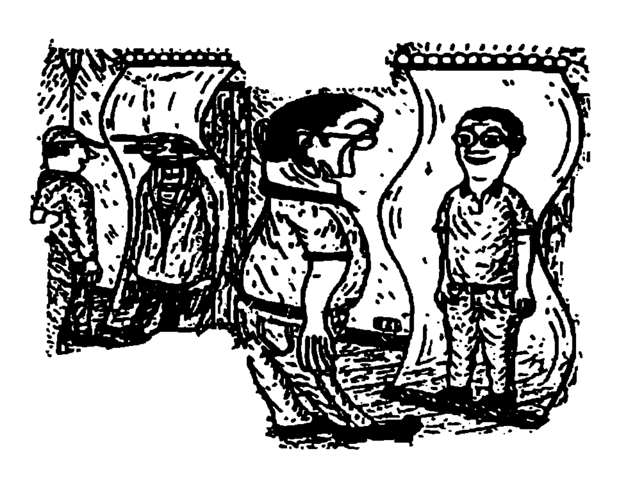
أنفسنا نكره كل من حولنا، ونراهم في صورة قبيحة، والناس هم الناس، ولكن النظارة التي نضعها على أعيننا هي التي تغيرت من الأبيض إلى الأسود، وعلى أساس هذه الحالة تتكون تصرفاتنا واختياراتنا.

هذه الصورة تتكون طبقا لخبراتنا الحياتية، وما نواجهه من نجاح أو فشل، ولأننا نؤمن بمصداقية هذه الصورة فهي ترسم لنا إطار حياتنا، وتحدد لنا إلى أي مدًى نحب الحياة والعالم من حولنا، وإلى أية درجة سنكون قادرين على تحقيق آمالنا، لهذا يعتقد الأطباء النفسيين أن هدف العلاج النفسي تغيير صورة الفرد التي كونها لذاته.

هذا الشخص الذي فقد الأمل في التفوق في مادة الرياضيات نتيجة لتجربة مبكرة فاشلة يتكون لديه توجه سلبي: لن استطيع القيام بأية عملية حسابية، وكلما فشل في حل مسألة يقول: أنا حالة ميئوس منها. وإذا نجح مرة يقول: بمجرد مصادفة، ويزداد الأمر سوءًا عندما يتحدث مع من حوله عن مشكلته بصورة سلبية؛ لأن الصورة تترسخ داخله.

إن أول طريقة لتحسين صورة الذات أن نغير الطريقة التي نفكر بها، ومن ثم التي نتحدث بها عن أنفسنا، وعندها ستتغير الأمور، فالإنسان بطيء التعلم يصبح سريع التعلم بمجرد تغيير طريقة تفكيره.

فإذا قالت لك مرآتك أنا شخص سريع النسيان فلن تتعلم شيئًا من القرآن، وسيضيع جزء كبير من تركيزك في هذا القلق من فشلك في الحفظ، أما إذا قلت لنفسك: أنا قادر على التعلم والحفظ، وركزت في عملك ستكون قادرًا على إنجاز الحفظ، بل يتم ذلك في وقت قياسي.



إذا كنت تعتقد أنك شخص مفلس دائمًا فلن تدخر المال، أما إذا اعتقدت أنك قادر على تحقيق النجاح المادي فستحقق كل طموحاتك المادية.

مرآة الذات أشبه بالترموستات على نفس درجة البرودة التي نطلبها منه تكون درجة برودة الثلاجة؛ فمن يتوقع أن تكون الأمور على ما يرام بنسبة ٥٠٪ فقط إذا زاد التحسن عنده عن هذا المعدل يقول لنفسه: لابد من حدوث شيء سيئ في أية لحظة، وفوق ذلك نجده يشعر بارتياح عندما يحدث الشيء السيئ ويقول: كنت أعلم أن هذا سيحدث.

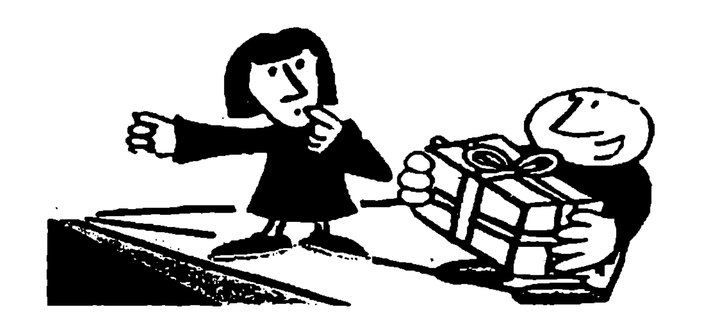
والحقيقة أن هناك أناس يشعرون بالسعادة معظم الوقت، وهناك من لا يجدون السعادة أصلا، والسبب عند كل منهم الصورة التي رسمها لنفسه.

الصورة الإيجابية لا تعني الغرور:

نظرتنا الإيجابية لما حولنا تجعلنا نتقبل كلمات التقدير التي يقدمها لنا الآخرون بشيء من الامتنان، أما حب الذات المرضي

(النرجسية) تجعل الشخص يريد أن يكون دائمًا محور الاهتمام من الجميع، وأن يعامله الآخرون بطريقة أكثر تميزا؛ فالنرجسية تجعلنا نضخم كل إنجاز حققناه حتى إنه ليطغى على أفعال الآخرين بصورة تجعلنا نهمل من حولنا، ونحتقر رغباتهم.

إن حب الذات السوى يجعلنا قادرين على تقبل نقاط ضعفنا ونقاط قوانا؛ فتتحسن قدرتنا على الأداء؛ فلا تكون لدينا الرغبة في تبرير بعض سلوكياتنا للآخرين: مثل لماذا أخذت إجازة؟ أو لماذا أتأخر في النوم بعض الأيام؟ أو لماذا اشتريت حذاءً جديدًا، ولا نكون بحاجة أيضًا لإظهار تميزنا وتفوقنا لمن حولنا لأننا مقتنعين بأنفسنا.



من الذوق أن نقبل المجاملات التي يطرينا بها الآخرون، ونشكرهم عليها لأن هذه المجاملة ما هي إلا هدية يقدمونها لنا تساعدنا على الاستمرار في تحسين صورتنا الداخلية، وإذا لم نتقبلها بالشكل اللائق سيشعر الناس بالإحباط تجاهنا، وسنرسم صورة سلبية لأنفسنا رغم نجاحنا.

فإذا هنأنا طالبًا لنجاحه في الامتحان فقال: لقد كانت مصادفة وأنا لا أستحق هذا النجاح، أو قال: إنه نجاح يشبه الفشل كنت أرغب في درجات أعلى من ذلك. سنشعر بالاستياء، ولكن ماذا لو قال: شكرا سنشعر بالارتياح، ونشاركه في كل مواقفه الجيدة وغير الجيدة بعد ذلك. وكذلك إذا هنأنا مؤلفا لنجاح كتابه الجديد فلن يقول: لكنه كتاب سيىء للغاية. فهؤلاء مثل أي شخص ناجح يدرك منذ البداية قيمة نفسه، وقيمة ما يعمل.

إننا حين نبدي إعجابا بمظهر أحدهم فيجيبنا لكن كرشي الكبير يسوءني، سنتضايق منه، ونسميه بعدها: أبو كرش.

كيف يرانا الآخرون؟

الناس يعاملوننا بنفس الطريقة التي نعامل بها أنفسنا؛ فمن لديه صورة صحيحة عن ذاته ينتظر من الآخرين أن يعاملوه باحترام، وإذا لم يقدر المرء ذاته سيتحمل الكثير من الإهانات دون أن يغضب، وسيقولْ لنفسه: أنا أستحق هذه الإهانة، فالناس لم يخطئوا، وسيستمر على تحمل هذه الإهانة ما دام لا يعطي نفسه التقدير الكافي؛ فهناك من يسخر من نفسه ويهزأ بها أمام الآخرين ليضحكهم وليجعلهم يحبونه أكثر كما يظن، وفي النهاية قد يضحك منهم الناس لكنهم لا يقدرونهم، وهناك من اختار الطريق الأصعب، وأجبر الناس على احترامه.

من أين تأتي قيمتك؟

إننا حين نرعي رضيعا لن نطعمه ونسقيه لأنه فعل شيئًا ذا قيمة، ولن ننتظر ذلك منه، إنما نحن نطعمه لأنه إنسان يستحق العناية والاهتمام.

هناك من يعتقد أنه عديم القيمة لأنه لا يتمتع بقدر من الذكاء، أو شيء من الوسامة، أو كثير من المال، ولكنهم يجب أن

يدركوا أنهم يستحقون ذلك لأنهم بشر (باشر الله خلقهم بيده) إننا نمتلئ بالمشاعر والأحاسيس الجميلة ونحتاج إلى إخراجها.

كم هي رائعة هذه المشاعر التي تفيض من داخلنا حين نشاهد فيلما يحكي قصة عائلة فلسطينية تقاوم من أجل البقاء، كم نفرح عندما يعيدون بناء بيتهم الذي هدمه الاحتلال، ونصرخ معهم من أعماقنا حين نرى رضيعهم غارقا في دمه بعد أن أصابته الرصاصات الغادرة، ونشجعهم وندعو لهم حين نراهم يقاومون الاحتلال بحجارتهم الصغيرة، وعندما يعطينا الفيلم قبل نهايته أملا في هزيمة المحتل للمحتل نجفف دموعنا، ونسأل الله أن يقرب هذا الأمل البعيد.

وهكذا نتأثر من أعماقنا لأننا نمتلك في داخلنا أحاسيس الحب، ونستشعر الألم، ونبالغ في تقدير الجمال، وهذه المشاعر الجميلة تظهر بقدر ما تجرح أحاسيسنا.

إننا نشترك جميعًا في تعاطفنا مع هؤلاء الذين يموتون جوعا حول العالم، نعم تكون لكل منا وجهة نظره في طريقة مساعدتهم، لكننا في النهاية نرق لهم.

هذه الصفات الجميلة لديك: من القدرة على الحب والتعاطف مع الآخرين، والقدرة على أن تكون إنسانا بمعني الكلمة هي التي تعطيك قيمتك؛ لذالك تذكر دائمًا أنك تستحق أن تعامل المعاملة التي تليق بك لأنك بشر باشر الله خلقك بيده.



عندما احتجزت ساحرة شريرة الفتاة رابينزل داخل القلعة أدركت أنها لو وثقت بنفسها ولو بعض الثقة لاستطاعت أن تجد الطريق إلى خارج القلعة؛ فأرادت أن تسجنها داخل نفسها؛ فكانت تمر عليها كل يوم وتقول لها: ما أقبحك!! ما أسوأ منظرك!! وكانت الفتاة رابينزل تصدق هذا الكلام؛ ففقدت ثقتها بنفسها، وعندما مر بها أمير وأعجبه جمالها، ورأت في مرآة عينيه التي تمتلئ حبًا وإعجابا صورة جمالها الخلاب

استطاعت أن تخرج من هذا السجن حين قال لها: أنت أجمل فتاة رأيتها. وهنا استطاعت أن توظف هذا الجمال لإنقاذ نفسها؛ فألقت إليه بضفائرها كي يتسلق عليها وينقذها.

هكذا نري كيف أن للكلمة قيمة كبيرة في النفوس؛ فهي أشبه بالعصا السحرية التي تصنع المعجزات، وتحول العاجز الخامل إلى كتلة من النشاط والحيوية، ولعل أجدادنا العرب القدامى كانوا أسرع في فهم هذه الحقيقة؛ فاتخذوا من الكلمة أداة رقي ونهوض بالفرد والمجتمع؛ فلذا نجد سيدنا عمر بن الخطاب يقول: علموا أولادكم الشعر لأنه يرويه الجبان فيشجع، ويرويه البخيل فيسخو، ويروية السفيه فيحلم. إلى هذه الدرجة أدرك أجدادنا القدامى قيمة الكلمة في حياة الأمة؛ لهذا كانت العرب لا تهنئ بعضها بعضا إلا إذا أنتج فرس، أو نبغ شاعر، وإيمانا من العربي القديم بدور الكلمة وأثرها في دفع النفوس إلى المعالي نرى أنه بعد أن أكثر الشاعر زهير بن أبي سلمي من مدح هرح بن سنان حتى دفعه إلى معالي الأمور أقسم هرم ألا يسلم عليه زهير إلا أعطاه مالا، وقال: أعطانا الباقي ونعطيه الفاني؛ فهو يدرك أن هذا المال لا يساوي

هذا الأثر النفسي العظيم لهذا الشعر الرائع، وكيف لا يدفعه إلى معالي الأمور، وإلى الجودْ والعطاء وقد قال فيه:

وأبيض فيــاض يــداه غمامـــة
على معتفيه ما تغــب فواضلــه

تـــراه إذا مــا جئتــه متهلــلا
كأنك معطيه الـذي أنت نائلــه

ولو لم يكن في كفه غير روحــه
لجاد بهــا فليتـــق الله سائلــه

ونرى المطعم بن عدي يشكو الحطيئة إلى عمر بن الخطاب لأنه قال فيه:

دع المكــارم لا ترحــل لبغيتهــا
واقعد فإنك أنت الطاعم الكاسي

فسأل عمر بن الخطاب الشاعر كعب بن مالك عن هذا البيت فقال: يا أمير المؤمنين لم يهجه وإنما سلح عليه: أي قطع عليه طريق المكارم بالجيش المسلح، وكأنه سجنه داخل شهواته ورغباته، ولم

يجعل له سبيلا إلى المكارم؛ فكان الجزاء عند عمر من جنس العمل؛ فسجنه عمر داخل جب ولم يخرجه إلا بعد أن قال:

ماذا تقول لأفــراخ بــذي مـــرخ
حمر الحواصــل لا مــاء ولا شجـر
ألقيت كاسبهـــم في قعــر مظلمــة
فاغفر عليك سلام الله يــا عمـــر
أنت الإمام الذي من بعد صاحبه
ألقى إليك مقاليــد النهى البشـــر

ولا نري سبب إخراجه له من محبسه أنه استعطفه فرق له، ولكن السبب أكبر من ذلك؛ إذ كان هجاؤه أدّى إلى سجن فرد داخل نفسه؛ فكان استغفاره من ذنبه، وتمام توبته أن يمدح الخليفة، ومدح الخليفة هو إطلاق لمعاني الشرف والفضائل داخل نفسه؛ فتصلح بصلاحه الأمة كلها، ويخضع لذلك التفسير هذه المدائح الكثيرة التي وردت في شعرنا العربي؛ فالشاعر العربي كان يرى أنه يستطيع أن يدفع المجتمع نحو القيم والفضائل بذكره لها.

صورة الذات واللاوعي:

سلوكنا، وكذلك أنظمة اللاوعي التي تحكمنا ينبعان من الفكرة التي نكونها عن أنفسنا؛ فعندما نشعر بعدم الرضا عن أنفسنا نعاقب أنفسنا بسبب هذا الشعور، ويأخذ العقاب أشكالا: مثل الإفراط في تناول الطعام، أو إهماله، أو عدم مقاومة الأمراض إن جاءت في صورة ضعف المناعة، أو الإصابة بالكثير من الحوادث؛ فطريقتنا في التعامل مع أنفسنا تعكس إلى أي مدًى نحن راضون عن أنفسنا أو غاضبين منها، ومن الأبحاث ما أكد أن أغلب من يتعرضون لحوادث السيارات يعانون من حالة استياء من أنفسهم، وتكون الحادثة نوعًا من العقاب اللاواعي؛ فالأفضل أن نفكر دائما بطريقة إيجابية؛ لأن صورة الذات السيئة التي تقول: أنا لا أستحق. تجعلك تدمر كل الفرص الجيدة التي تمر بك.

سلوك صورة الذات السيئة:

هناك سمات سلوكية وجودها يعني أن فرصتنا لتحسين صورة الذات أكبر وهي:

-الغيرة.

- التحدث بطريقة سلبية عن أنفسنا.

- الشعور بالذنب.

- رفض مجاملات الآخرين لنا.

- عدم القدرة على تقديم مجاملات للآخرين.

- عدم وضع اهتماماتنا في الحسبان.

- إغفالنا السؤال عما نريد.

- حرمان أنفسنا من وسائل الترف دون داعٍ.

- العجز عن التعبير عن عواطفنا.

- عدم القدرة على تبادل المشاعر مع الآخرين.

- مقارنة أنفسنا بالآخرين.

- تدهور الحالة الصحية.

تكمن صعوبة التغيير في أن صورة الذات تجدد نفسها دائما بمجرد تحسننا؛ فنبدأ في اللوم: (الشعور بالذنب، وتلاحقنا

صورة الذات المشوهة، لكن المقترحات التالية تساعدنا على تحسين صورتنا:

- تقبل مجاملات الآخرين بالامتنان لهم.

- امدح الآخرين؛ فرؤيتك لصفات الآخرين الحسنة تشعرك بالرضا عن نفسك.

- تحدث عن نفسك بطريقة جيدة؛ فإذا لم تجد شيئًا طيبا تتحدث عنه فلتصمت.

-امدح نفسك إذا قمت بشيء جيد، شجع نفسك بأن تعترف أمام نفسك بقدرها الحقيقي.

- افصل بين سلوكك وشخصيتك: فتصرفك السيئ لا يعني أنك شخص سيئ؛ فنحن لا نكره المخطئ، ولا نحب الخطيئة.

- إن لجسدك عليك حقًّا، بل هو كل ثروتك؛ فاعتن به، ومارس تمريناتك الرياضية بانتظام.

- عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به.

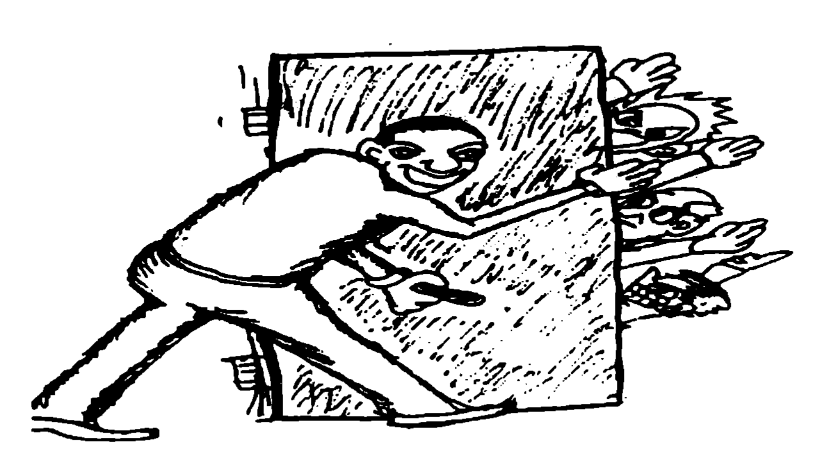
- متع نفسك دون إثم، وأكد لنفسك أنك تستطيع ذلك وتستحقه.

- أكثر من قراءة الكتب التي تثري أفكارك، وتقوي إلهامك.

- تخيل أنك دائمًا على الصورة التي تتمناها، وستجد سلوكياتك تتجه نحو هذه الصورة.

احب لجارك ما تحب لنفسك:

فإذا كنا نستطيع حب جيراننا فهذا يعني أننا نحب أنفسنا، دون أن نظلم أنفسنا لإسعاد الآخرين؛ فلا ضرورة لتعاستنا لنسعد الآخرين، ولكن نوازن بين احتياجاتنا واحتياجات جيراننا.



التواضع الزائف:

بعض الناس يحب انتزاع المديح من الآخرين من خلال ذمه لنفسه؛ فيضطر الآخر إلى المبالغة في المديح؛ فيقول مثلا: أنا إنسان مكروه ممن حولي. فيقول له: أنت شخص محبوب.

- لي تصرفات سيئة أفعلها بلا قصد تضايق الناس
- بالعكس من حولك لا يفهمونك، ولو فهموا لقدروك.

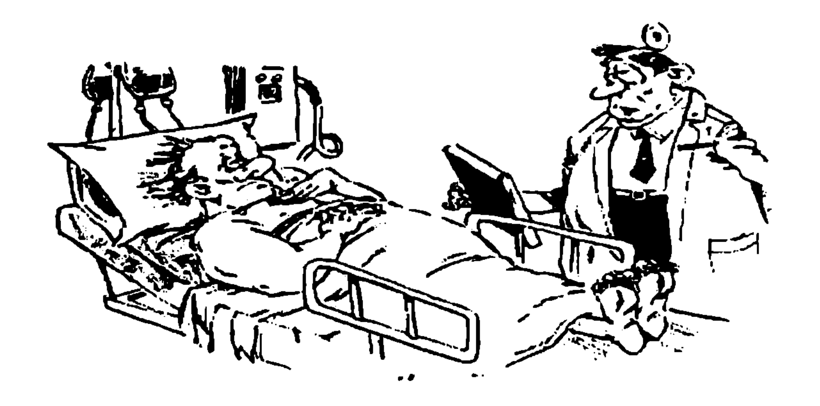
وهكذا يتحول التواضع الزائف إلى وسيلة لتأكيد السلبيات؛ فضلا عن أن مثل هذا الحوار لا يفيد، وعلينا إنهاؤه فورًا.

المتميزون يثقون بأنفسهم أكثر فلا يلجأون لهذه الحيل.

الصحـــة:

العلاقة بين الجسد والعقل علاقة وثيقة؛ فالعقل يؤثر على الجسد بصورة كبيرة، إننا يمكن أن نصاب بالعديد من الأمراض إذا قضينا وقتا طويلا من حياتنا في حالة خوف أو سخط مستمر من الحياة، وقد جرت تجربة مثيرة للغاية حين تم حقن عدد من فئران التجارب بدم أشخاص في حالة خوف أو

غضب مستمر؛ فماتت هذه الحيوانات في الحال؛ فالجسم ينتج في هذه الحالة سموما تؤثر على صحتنا، ولكن على المدي الطويل؛ فنحن بهذه الحالة المزاجية نقتل أنفسنا، وتخيل أن حالتك وقد اقتربت منك سيارة مسرعة هي نفس حالتك على مدار اليوم، عندها ستعلم أنه من المستحيل أن تكون في حالة خوف أو غضب أو إحباط مستمر، وتكون بحالة صحية جيدة؛ فالمرض في الأغلب هو نتيجة صراعات داخلية لم يتم حلها.



العقل الباطن يؤثر على صحتنا بصورة كبيرة؛ فإذا كنا داخليا لا نحب فعل شيء ما قد نصاب بالمرض عندما يحين وقته: مثل مرضنا قبل الذهاب إلى المدرسة وقد أهملنا

الواجبات في اليوم السابق، وقد يكون الخوف الشديد على صحتنا سببًا كبيرًا للمرض، وهناك أشخاص تلتهب حناجرهم إذا كانوا سيلقون كلمة مهمة في حفل.

قد يتسبب توقعنا للمرض في أن نمرض؛ فإذا كان أحد والدينا يعاني من مرض ما وتوقعنا إصابتنا به بالوراثة سنصاب به؛ فمن يقولون لأنفسهم نحن نصاب بالبرد مرتين في السنة يصابون به فعلا.

إذا كنا نحمل داخلنا أحاسيس مكبوتة سلبية، وعبارات انهزامية: مثل أنا معتاد على الفشل ستتأثر صحتنا؛ لأن المرض سيكون نوعا من العقاب الداخلي لأنفسنا، وكذلك إذا كنا نعتقد أن حياتنا غير مفيدة وغير ممتعة وأردنا مفارقة الحياة سيتجيب عقلنا الباطن لهذه المشاعر السلبية.

إننا لا نفسر كل حالاتنا المرضية بهذا التفسير، لكن العقل الباطن وحالتنا النفسية له تأثير كبير على صحتنا؛ فنحن لا نتوقع محصولا كبيرا من قصب السكر إذا زرعناه في شمال الدلتا؛ لأن البيئة غير مناسبة.

المطلوب منا إيجاد البيئة المناسبة لتكون صحتنا أفضل؛ فإذا قلت لنفسك: أنا لن أصاب بالبرد مطلقا. لن يأتيك البرد، وإن أصبت به سيكون أقل كثيرًا من المعتاد.

وإذا كنت تحمل داخلك عواطف إيجابية، واعتقدت أنك تستحق الحياة الجيدة، وأنك قادر على أن تستيقظ كل يوم وأنت مفعم بالطاقة والحيوية ستكون في حالة صحية أفضل، وسيكون الجسم قادرا بشكل أفضل على عملية إعادة البناء وتجديد الخلايا؛ فجسدك هو انعكاس لأفكارك؛ فمرض النفس يتحول إلى مرض عضوي بالضرورة.



لذا اجعل أفكارك إيجابية وسعيدة، وتخيل نفسك بصحة جيدة؛ فاستمتاعك بالحياة هو حقك منذ مولدك؛ فأحب نفسك واعتقد أنك عشت أفضل ما يمكن أن تعيشه.

صديق مخلص اسمه الألم:

قد يكون الألم أفضل ما في الحياة؛ إنه يعيش معنا لينبهنا عندما نخطئ في حق أنفسنا، أو عندما يتوجب علينا إصلاح خطأ في نظامنا الداخلي، قد تكون طريقته في التنبيه مزعجة للكثيرين، لكنها مهمة لتنظيم حياتنا، وإصلاح أخطائها، تخيل حياتك بلا ألم، إنك قد تمسك الأسطح الساخنة داخل طبخك ولا تشعر إلا عندما ترى أصابعك قد تفحمت لشدة الحرارة، أو حتى تفقد أحد أطرافك دون أن تشعر، وقد روي لنا من شهدوا حرب أكتوبر أن الجندي المصري في غمرة حماسه كان لا يشعر بالرصاص يخترق جسده لأن الحماس كان أكبر من الألم.

الألم العضوي له ناحية إيجابية؛ فهو تغذية استرجاعية مستمرة تخبرنا بما يجب أن نفعله وما لا يجب أن نفعله؛ فنحن عندما نفرط في تناول الطعام، أو إذا أصابنا الجهد والإرهاق يطلق الألم جرس إنذار لندرك ذلك.

وقريب من ذلك ما يحدث عندما تجرح مشعارنا، ويخذلنا صديق، أو يسيء إلينا، ستكون الرسالة: لا تنتظر ممن تحب

أكثر مما يريدون إعطاءه لك، أو تكون الرسالة لا تدع تصرفات الآخرين تؤثر على تقديرك لذاتك.

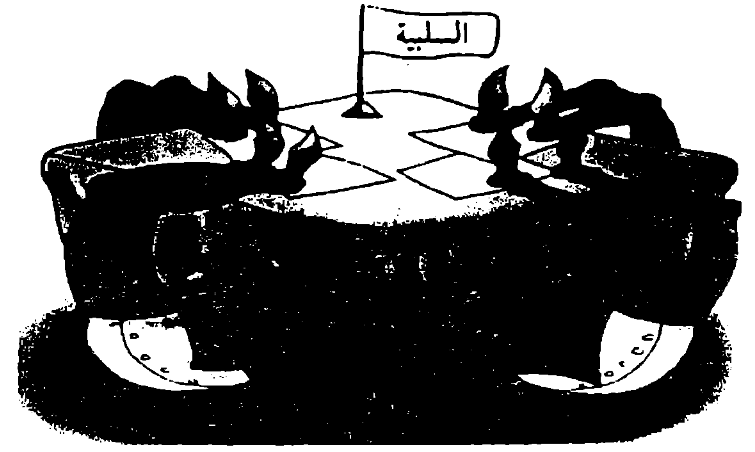
إنك إذا احترق منزلك، أو سرقت سيارتك ستشعر بأحاسيس مزعجة، لكنك ستتعلم أنك يمكن أن تحيا دون هذه الأشياء التي كنت مرتبطا بها للغاية؛ فمثل هذه التجارب تجعلنا نعيد ترتيب أولوياتنا؛ فالناجحون يعيدون ترتيب أنفسهم لتتماشى مع الوضع الجديد، بينما الفاشلون يؤذون أنفسهم باستمرار، لكنهم يجب أن يدركوا أنه قد حان الوقت لإبعاد أيديهم عن هذه النيران.



مَنْ حولك هم مرآتك:

ليس مرآة تنعكس عليها صورتك، لكنها مرآة ترى عليها مستقبلك؛ فإنك إذا تأملت الحياة من حولك سترى فيها هذا الطفل المهذب الذي تسوء ألفاظه وتقبح أخلاقه إذا دخل

مدرسة بها طلبة غير مهذبين، وسترى هذا المدرس المجتهد الذي يدخل المدرسة ملتزما بجدوله، يعمل بجد طول وقت حصته، يُعَلِّمُ الطلاب الأخلاق مع ما يفيدهم به من علم، ثم تجده سرعان ما ينطفئ حماسه حينما يري زملاءه المتقاعسين؛ فتقل هذه الإضافات التي يزين بها حصته كي يجد بعض الوقت الذي يستطيع فيه أن يخرج ليحادث جيرانه في الفصول الأخرى، حتى يصل إلى صورة المدرس المعتادة: يكتفي بتسجيل الدرس في دفتر التحضير وعلى السبورة لينقله الأولاد إلى دفاترهم، ويضع لهم علامته الحمراء ليثبت للمتابع المخدوع أنه قد شرح الدرس.



كلنا يتأثر بما حوله ومن حوله حتى لو كان مؤثرا فيهم لابد أيضًا أن يؤثروا فيه؛ فمعلم الأطفال يسمو بعقولهم لكنهم يؤثرون في عقله؛ فترى عقله مثل عقل الأطفال، أو قريبا منهم.

إننا نتأثر بمن حولنا لكن هذا التأثير بطيء ومستمر، ثم نتعود عليها مثل اعتيادنا على هواء المدينة المحمل بالغبار وعوادم السيارات لا نشعر أنه شيء صعب إلا عندما نذهب إلى الريف حيث الهواء النقي، وهكذا سنصبح سعداء إذا اختلطنا بالسعداء، وستكون حياتنا فوضى إذا صادقنا الفوضويين، وسنحب المغامرة إذا كان أصدقاؤنا مغامرين، وسنصير أكثر ثراء إذا اختلطنا بالناجحين ماديا، بل إننا سنردد نفس الكلمات التي يرددها أصدقاؤنا، ونكون على نفس الحالة النفسية التي هم عليها؛ فإذا كان أفضل أصدقائنا يقول: أنا مفلس ولا أعمل شيئا ذا قيمة سنردد نفس الكلمات، وإذا كان محبطًا وكارهًا للحياة، ويتمني لو جاءه ملك الموت سريعًا سنكون كذلك أيضًا، أما إذا كان أصدقاؤنا من هؤلاء الطموحين الذين يرون أنهم سيحققون شيئًا ذا قيمة في حياتهم فسنحقق نحن أيضًا شيئًا ذا قيمة في حياتنا.

أعرف أحد الأطباء المشهورين عندما دخل كلية الطب كان كلما قرأ عن مرض أصيب به وعاني من أعراضه؛ فهو كان يتأثر بما يقرأ بشكل مباشر، بل إننا نرى بعض الأطباء يمرضون بنفس المرض الذي طالما عالجوا منه الكثيرين كنوع من التأثر بمن حولهم.

إن أمامنا طريقان أحدهما شاق لكنه عظيم ورائع هو أن نحاول تغيير سلوكيات وأفكار من حولنا، والسمو بها إلى الأفضل؛ فإذا فشلنا في هذا الطريق فعلينا أن نسارع إلى تغيير هؤلاء الأصدقاء، ولا نلتفت إلى أن هذا قد يحرجهم؛ فإنها حياتنا وهي غالية علينا.

كما أن من واجبنا أن نقدم لأبنائنا البيئة الصالحة التي يعيشون فيها؛ فالأطفال يعتادون طريقتنا في الكلام وتناول الطعام، كما أنهم يعتادون سلوكياتنا السيئة مثل التدخين.

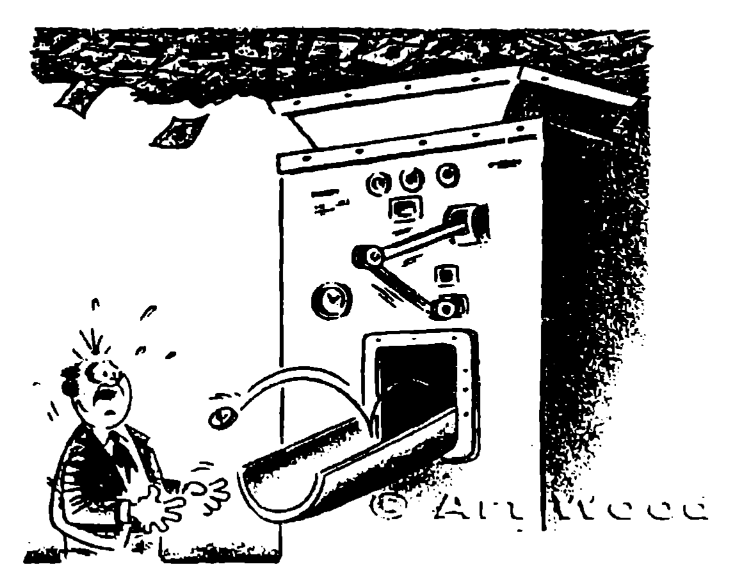
الثـــروة:

(أفضل شيء يمكن أن تفعله للفقراء الا تكون واحدًا منهم)

كلنا يملك نفس العقائد والأفكار عن الثروة والمال، لكن اعتقادنا أن المال ضرورة لسعادتنا، وأن العمل الجاد هو طريق

الحصول على المال هذا الاعتقاد لن يفيدنا كثيرًا؛ لأن هنالك الكثير من الآراء والأفكار التي تؤثر على النتيجة التي يتوصل إليها عقلنا الباطن فيما يتعلق بأمور حياتنا؛ فكونك غنيا أو فقيرا يعتمد على الطريقة التي تفكر بها.

إننا إذا اعتقدنا أننا سنظل نكافح لكي نحصل على الكفاف من العيش، وسنبقي في هذه الوظائف المنخفضة الأجر لأننا لا نحسن غيرها، وتدوم علاقتنا بأصحاب المستوى المادي المنخفض لأن أفكارهم تناسبنا؛ فلذا نحن نرتاح معهم أكثر.



إننا لا نملك في الحياة أكثر مما نتوقعه؛ فإذا اعتقدنا أننا سنظل دائما في حالة فقر سوف نجد أنفسنا كلما اكتسبنا مبلغا من المال ننفقه في أشياء لا طائل من ورائها، ونقنع أنفسنا أنها ضرورة من ضروريات الحياة لنعود إلى حالة الإفلاس؛ فعقلنا الباطن لا يرتاح إلا مع هذه الحالة.

وهنا يدور حوار داخلي يكون مرتكزه أن حالة الفقر هذه حالة دائمة لا تتغير عندي، وتطفو على السطح أسباب كثيرة لنقص المال معه؛ فيكون السبب الذي نحدث به أنفسنا:

- أنا لم أنل قدرا كبيرًا من العلم مثل أساتذة الجامعات لأحصل على المال، والحقيقة أن هناك الكثير من غير المتعلمين على درجة كبيرة من الثراء.

- أو قد نقول إن وظيفتنا غير مناسبة لنصبح أغنياء، وننسى أن هناك من يعملون أعمالا إضافية ليحسنوا وضعهم.

- وقد نزعم أن السبب ضيق الوقت، والحقيقة أننا نحصل على أربع وعشرين ساعة في اليوم مثل هؤلاء الناجحين.

- هناك الكثير من العلل يمكن أن نلقيها في تفكيرنا تعكر صفو أيامنا: مثل صغر السن، أو كبره، أو الزوجة غير المدبرة، أو كثرة الأبناء، وهناك من لديهم ظرف مشابهة، وربما أصعب لكنهم يُحَسِّنُونَ أوضاعهم باستمرار، إننا قد نكون من هذا الصنف الذي يرغب في الرفاهية دون تعب ومشقة كبيرة، وهؤلاء نقول لهم: ليس العمل الشاق هو الوسيلة الأكيدة لكسب المال؛ فقد نحتاج في بعض الأحيان إلى تغيير إستراتيجتنا في الحياة، وتغيير أعمالنا إلى أعمال نحصل فيها على مقابل مادي مناسب لجهودنا.

ليس الهدف من كلامنا أن نذكر أن المال شيء جيد أو سيئ؛ فقد نكون سعداء بغير المال، وما أريد قوله: هو أننا نشكل ظروفنا بأنفسنا؛ فإذا أردنا تغييرها إلى الأفضل سوف ننجح في تحقيق أهدافنا.

معوقات الحصول على المال:

كثير منا لا يشعر بالراحة مع المال لأسباب نفسية داخلية؛ فتخيل نفسك في المواقف التالية لتدرك هل ستشعر بالراحة مع المال أم لا؟

أ- تخيل نفسك ادخرت مبلغ خمسين ألف جنيه وذهبت لتشتري به سيارة: ماذا لو قابلت أحد أصدقائك في الطريق ولاحظ وجود المال معك: هل ستحاول تفسير وجود هذا المبلغ معك؟ أم ستشعر بالطمأنينة لحملك هذا المبلغ؟

لكي تدخر المال لابد أن تشعر بالطمأنينة وهو معك؛ فإذا لم تشعر بالطمأنينة فإن عقلك الباطن - أو حتى الواعي - سيفكر في طريقة للتخلص من المال.

ب- إذا كلمك شخص عن ثروته، وأن الحصول عليها كان أمرا سهلا - وهو لا يقصد التباهي، وإنما يذكر الحقائق - ما شعورك تجاهه؟

لكي نصبح أثرياء لابد ألا نشعر بالضيق حيال ثراء الآخرين، إذا كنت تشعر أن الأثرياء ليسوا ظرفاء فسوف تحب أن تظل فقيرا لكيلا تكره نفسك.

ج- إذا كنت في السوق وأردت شراء بعض الأشياء ولم يكن معك ما يكفي من المال: بم ستشعر حين تطلب من صديقك أن يعيرك خمسين جنيهًا؟ أم أنك ستفضل العودة إلى المنزل حتى تحضر النقود؟

لتكون ثريا عليك أن تشعر أنك تستحق المساعدة والمال؛ فقدرتك على أن تتلقى المساعدة من الآخرين تحدد مقدار ثروتك.

د- عندما تُسرق منك مائتا جنيه هل ستظن أنه ربما يكون من أخذها محتاجا إليها؟ أم أنك ستعاقب نفسك لضياع هذا المال؟

تعلقنا المرضي بالمال يعني أننا من الصعب أن نحصل عليه، أو نحافظ عليه.

هـ- هل ستشعر بالذنب إذا كنت تدير أمورك بشكل أفضل وتكسب أضعاف ما يكسبه والدك؟

إحساسنا أن النجاح شيء محرج يؤدي إلى التراجع عن النجاح.

و- هل تظن أن الفقر مرتبط بالإيمان؟ وترى الفقر فضيلة؟

إنك لو كسبت المال من حلال، وأنفقته في حلال سيرضي عنك الله أكثر من هؤلاء الذين لم يفعلوا شيئًا في حياتهم

لأنفسهم وللآخرين، والإسلام يشجعنا على أن نساعد الفقراء، لا على أن نكون منهم.

عندئذ ستسأل ماذا سأفعل؟

إليك قائمة ببعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها لتحسين وضعك المالي:

١- قرر أن تصبح غنيا، واستعد لبذل الجهد من أجل ذلك القرار.

٢- عود نفسك على الإدخار، ثم إنفاق ما يتبقي لأن الفقراء يعكسون الأمر؛ فلا يدخرون شيئًا.

٣- تعلم من الأغنياء واكتشف الفارق بينك وبينهم، وحاول أن تحدد الصفات التي جعلته متميزا، وراقب سلوكه واتجاهه في الحياة، واترك أفكارك ومبادئك الخاطئة.

٤- اطلب المساعدة فالآخرون يساعدوننا عندما يروننا جادين في مساعدة أنفسنا.

٥- أكد لنفسك دائمًا أنك تستحق الحياة الكريمة.

٦- روح عن نفسك بين الحين والآخر فاستمتعاك بالمال هو خير وسيلة لإدراك قيمته؛ فتجد الحافز للحصول على مال أكثر.

٧- قم بوضع خطط وحدد أهدافك.

٨- أكد لنفسك دائمًا أنك قادر على تحقيق ما تريد، واستعمل في ذلك الكتب والشرائط التي تتحدث عن قصص نجاح الآخرين.

٩- احمل دائمًا معك بعض النقود لتشعر أنك أكثر ثراء، وتعتاد على امتلاك المال، وتتعلم الثقة بنفسك وأنت معك نقود، وتقضي على الخوف من فقدان المال المهم لرفاهيتك.

من لا يحمل المال خوفا من إنفاقه فيما لا قيمة له لن يحصل على المال؛ لأنه لا يثق بنفسه.

١٠- لا تلم والديك أو الظروف أو الحكومة أو تعليمك لأنك بمقدار ما ترتاح لهذا التبرير تجد العذر الذي يفسر كسلك وتقاعسك.

١١- اغتنم أية فرصة تأتي لك بحماس والتزام؛ فأنت لا تعلم أية فرصة هي التي ستجعلك أغني وأقدر على جمع المال، والأغنياء حين تأتيهم الفرصة ويغتنمونها لا يدركون أنها كانت فرصتهم للغنى إلا بعد أن يحققوا منها ما يريدون.

١٢- اعلم أن الفقر ليس إلا مرضا عقليا يمكن الشفاء منه، ولكنه يحتاج للجهد والعزيمة القوية والشجاعة، وهناك كثيرون تمكنوا من هزيمة هذا المرض، ويمكنك أنت أيضًا هزيمة الفقر.



** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثاني
عش حياتك الآن

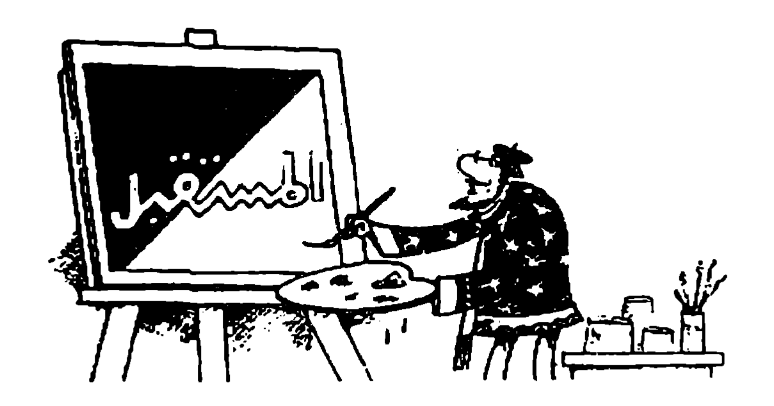
عش الحاضر:

يتمتع الأطفال بالسعادة لأنهم يستطيعون الحياة بكل جوارهم في اللحظة الحاضرة؛ فينهمكون فيما يفعلون أيا كان: سواء كان لعب الكرة، أو رسم صورة جميلة، أو حتى مراقبة الطيور في السماء، إنهم لا يفكرون في الماضي لأنهم لا يرون فيه ما يستحق الاهتمام، ولا يشغلهم المستقبل وما سيحدث فيه، وإن كان المستقبل القريب جدًا.

ويبدأ الإنسان في خسارة سعادته الطفولية عندما يفقد قدرته على الاشتغال بالحاضر وحده؛ فهو يبدأ في التفكير في الماضي، والخوف مما يحدث في المستقبل، عندها يتحول من إنسان سعيد إلى إنسان تعيس عاجز.

أكثر ما يجعلنا نؤجل سعادتنا هو قولنا: ستتحسن الأوضاع في المستقبل.

إذا نظرنا لصورة هذا الإنسان الذي يؤجل سعادته انتظارًا لما سيحدث في المستقبل سنراه أثناء دراسته يقول: عندما أتخرج لن يتحكم فيَّ أحد، ثم ينتظر الوظيفة ويقول: عندما أكسب المال سأكون أسعد، ثم يفكر في الحصول على وظيفة براتب أعلى، ويرى فيها سعادته، ثم يؤجل هذه السعادة إلى أن يتزوج، ثم إلى أن ينتهي من تربية أولاده ويتقاعد عن العمل، وعندها سيؤجل سعادته إلى أن يتنهي أولاده من مسئولياتهم ويتفرغون لرعايته؛ فهل تمهله الحياة حتى يصل لهذا اليوم، وهكذا نراه أضاع كل حاضره في التخطيط لمستقبل رائع لن يأتي أبدًا.



إننا لن نكون سعداء إلا إذا شعرنا بالسعادة في اللحظة الحاضرة، ونقضي كل وقتنا وكأننا في رحلة نستمتع بها منذ أن يبدأ الأوتوبيس في التحرك حتى يعود بنا في نهاية الرحلة.

إننا نقضي وقتا طويلا في انتظار أن تأتي فرصة مناسبة لنقضي وقتا جميلا مع من نحب، وهناك دراسة أجريت على آباء الطبقة المتوسطة وجد أنهم يقضون ثلاثة وسبعون ثانية في اليوم الواحد مع أبنائهم، ويظلون طيلة الوقت في انتظار الفرصة المناسبة لقضاء وقت ممتع مع أبنائهم؛ فهم إما ينتظرون فراغهم من أعمالهم، أو تحسن أوضاعهم المالية، أو الانتهاء من بناء بيتهم، ولنا أن نسألهم هل ضمنتم أن تعيشوا إلى الغد لتؤجلوا سعادتكم؟!

معنى أن تعيش الحاضر أن نستمتع بكل ما فيه؛ فإذا قررنا طلاء شرفة منزلنا يمكننا أن نستمتع - مع إتقاننا لهذا العمل - بالنسيم الذي يداعبنا، وتغريد الطيور على الأشجار، وبالتحيات الجميلة التي يلقيها علينا جيراننا.

فمعنى أن تعيش اللحظة هو أن تتسع مداركك لتجعلها أكثر لذة؛ فلكل منا الحق في أن يملأ حياته بالدفء والحنان.

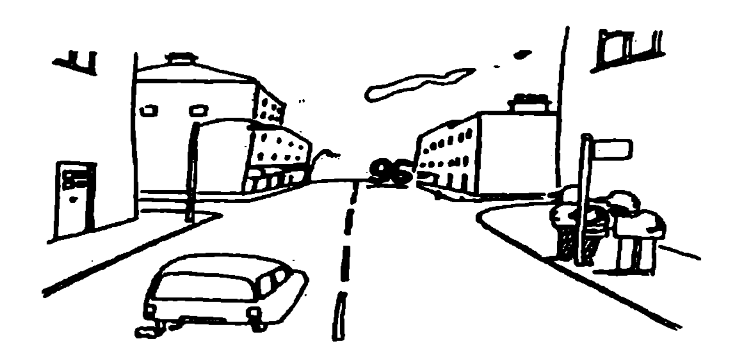
عندها ستطرد الخوف والقلق مما سيحدث في المستقبل؛ لأنه يشل حركتك، ويعطلك عن الإنجاز، ولعل أفضل وسائل القضاء على هذا القلق هو البدء في عمل شيء ذى قيمة دون أن نخشي العواقب، ونفكر فيما سنجنيه من وراء هذا الجهد.

ليس من السهل أن نتخلص من أفكارنا السيئة: مثل الخوف من تعطل السيارة، أو الطرد من العمل، أو هجر الزوجة، وليس من السهل أن نشعر براحة البال، لكننا يمكن أن نشغل أنفسنا بأي شيء مهما كان صغيرًا: مثل الاتصال بصديق قديم، أو تكوين صداقة جديدة، أو اصطحاب الأولاد إلى الحديقة، عندها ستبدأ حالتنا في التحسن.

علينا أن نبدأ في الاستفادة من اللحظة الحالية تمام الاستفادة؛ لأن انشغالنا بتوقع ما سيحدث، والبحث عن كيفية التغلب عليه سيهلكنا، ولكن إذا عشنا اللحظة الحالية وتركنا المستقبل لله يدبره كيف يشاء لن تكون هناك مشكلة، بشرط ألا نفعل شيئًا يضر بمستقبلنا.

الترقـــب:

انتظار قدوم الأشياء يؤخر قدومها؛ فأنت عندما تنتظر الأوتوبيس سيتأخر، وقد لا يأتي، ومثل هذا قد يحدث حين ننتظر مكالمة هاتفية، أو خطاب هام، أو وظيفة مناسبة نجد الانتظار يجعل الوقت طويلا، لكننا في اللحظة التي نبدأ فيها بإعداد كوب من الشاي يدق جرس التليفون، وبعد أن نقبل بعمل أقل مما ننتظره يأتينا العمل الذي كنا نتمناه، لذا الأولى أن نعيش الحاضر، ولا نفكر في المستقبل.



إنك حين ترى أنك لن تكون سعيدًا إلا إذا حصلت على درجة ممتاز قد لا تحصل عليها أبدًا؛ لذا لا تضيع وقتك في

الانتظار، واشغل نفسك بعمل مفيد حتى يحدث ما تتمناه؛ فعدم انشغالك بالانتظار يجعل الوقت يمر سريعًا.

التسامـــح:

عندما تقول: لن أسامحك عليّ ما فعلت. أو: لن أسامح نفسي أبدًا على هذا. يعني أنك قررت أن تدخل طواعية سجن الماضي لا تخرج منه أبدًا.

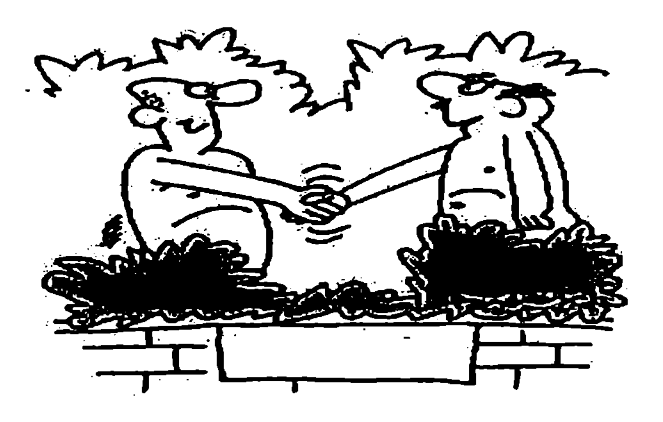
وإذا سألنا أنفسنا من الذي سيضار بهذا الشعور؟! سنجد الإجابة واضحة أمام أعيننا: نحن وحدنا المضارون لا غيرنا، عندها سندرك أن التسامح مع الأخر هو سلوك مفيد لنا.

إننا حين نمتنع عن التسامح مع الآخرين نعاني كثيرًا، ولن يدرك المخطئون في حقنا ما نفكر فيه، وسيعيشون في سعادة غير مبالين بما أجرموه في حقنا.

الطريق الوحيد لنكون سعداء وأصحاء أن نتسامح.

إنني حين أرفض ان أصفح عن صديقي لأنه لم يدعني لحفل زفافه لن يعاني، ولن يشعر باعتلال نفسه؛ ولن يشعر بالضيق والمرارة ويسهر الليل مفكرًا؛ لذا يجب أن نصفح عمن ظلمنا.

لا يجب أن نلقي كل مسئولية إحباطنا وفشلنا على من أخطأوا في حقنا وحدهم؛ لأن ذلك يعد هروبا من الواقع، والطريق الصحيح للتصرف بشكل إيجابي أن نتحمل مسئولياتنا عن هذا الفشل كي نستطيع إصلاح أخطائنا وتصحيح الأمور.



المعنى الأعمق للصفح هو نسيان الإساءة؛ فلا يمكن أن تقول: سأسامحك لكن لن أنسى لك هذا الموقف؛ فإننا بذلك لا نكون قد فعلنا شيئًا.

ليس منا من يحيا كما يريد مائة بالمائة، لكننا يجب أن نعيش بكل السبل المتاحة؛ فربما نخطئ، أو نسيء الفهم، لكننا يجب أن نعيش الحياة بكل السبل المتاحة.

لقد بذل أباؤنا كل ما يمكنهم من أجل تربيتنا التربية الملائمة، ويجب ألا نلومهم على بعض الأخطاء؛ فالبعض يجعل شغله الشاغل إثبات فشل آبائه في تربيته؛ فيفشل ليقول لأبويه ها هي ذي غلطتكم متمثلة في هذا الإنسان الفاشل التعيس.

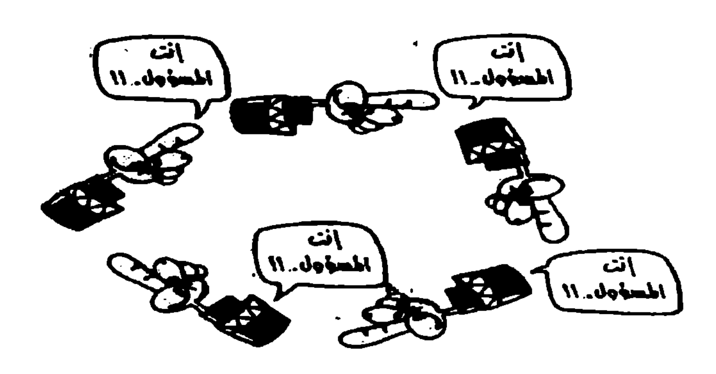
لن يفيدنا كثيرًا أن نلوم الأخرين والظروف، لكننا حين نتسامح نتغير، وعندها يتغير كل ما حولنا، وعندما ننظر للأمور بشكل إيجابي يصبح الأخرون عند ظننا.

التسامح مع انفسنا:

كثير من الناس يمضون حياتهم في معاقبة مستمرة لأنفسهم نفسيا وجسديا لأنهم يعتنقدون أنهم قصروا؛ فهناك من يسرف في تناول الطعام، وهناك من يهمل نفسه ،وآخرون يدمرون كل علاقاتهم، ويظل هؤلاء في حالة مستمرة من الفقر والمرض والإحباط، والسبب أن عقلهم الباطن يقول: أنا شخص مذنب لا أستحق الحياة الكريمة.

هؤلاء الناس عددهم كبيرٌ جدًا في هذه الحياة؛ إذ يكفي مجرد الشعور بالذنب؛ فإذا علمنا أن هذا الشعور لن يفيدنا شيئًا فلتجتهد

في التخلص منه؛ لأن تمتعنا بحالة نفسية جيدة يستحق بذل الجهد.



إن لوم الأخرين، ولوم أنفسنا شعور مدمر، وهروب من المشكلة، وكل ما علينا أن نعيش الحياة، ونستمتع بالحاضر بدلا من أن نكون أسرى في يد الماضي وأحزانه.

السعـــادة:

معظم الناس يمكنهم صنع سعادتهم بأنفسهم حين يغيرون من طريقة تفكيرهم

إبراهام لنكولن

ليست الأحداث التي نحياها هي التي تحدد مقدار سعادتنا، ولكنه رد فعلنا تجاهها: خالد وعلى عاملان في محل بيتزا قرر صاحب المحل الاستغناء عنهما؛ فقرر خالد أن يغير طريقة

تفكيره لأنه علم أنه لا يمكنه أن يبقي عاملا في محل، بل لابد أن يغير وضعه ويكون صاحب المحل ليكون قراره بيده، ومن يومها نظر في مدخراته، وحدد ما يحتاجه ليستكمل تأسيس المحل، وقرر أن يتحمل وقتًا آخر من العمل عند الآخرين ليجمع ما تبقى له من المال، وبالفعل صار صاحب واحد من اكبر المحلات في بلدتنا، أما على فقد نقم على أصحاب المحلات؛ فقرر ألا يعمل عند أحدهم أبدًا، ومن يومها وهو جالس في البيت لا يعمل حتى نفدت كل مدخراته، وصار لزامًا عليه أن يبدأ من جديد.

الاثنان تعرضا لنفس الموقف: الأول رآه فرصة ليطور نفسه، والثاني رآه كارثة فدمرته، وحتى لو وصل الأمر لأشد من ذلك أضعافا يمكن أن تجد خالدًا ينظر للأمور بإيجابية كبيرة.

ليس من السهل أن تكون سعيدًا دائمًا؛ فنحن نحتاج أحيانا لكن نستجمع كل عزمنا وإصرارنا لنحظى بالسعادة؛ إن معنى النضج أن نختار ما يسعدنا في حدود ما نملكه بأيدينا، وليس في حدود ما نتمنى أن نملكه.

إن أحدًا لا يستطيع أن يجبرنا على أن نكون سعداء، كما أنه لا يمكنه أن يتعسنا؛ لأننا وحدنا الذي نختار ونحدد طريقة تفكيرنا: فإما أن نكون كجامعي القمامة نأخذ كل شيء سيئ في حياتنا ونحتفظ به للأبد؛ فنظل نذكر التجارب المؤلمة، والكلمات الجارحة التي سمعناها من الآخرين، وإما أن نستيقظ في أحد الأيام لنرى أنفسنا قد أخذنا كفايتنا من التعاسة والألم والوحدة، ونقرر أننا منذ اليوم لن نكون تعساء، وأننا سنكون اليوم سعداء حقا، عندها سنجد أنفسنا أسعد مما نتخيل.



إننا نحتاج كي نصل إلى السعادة جهدًا شاقًا؛ فعقولنا أشبه بالمنزل الذي يجب أن نتعاهده بالترتيب والتنظيف كي نظل نفكر في الأشياء الجيدة.

هذه الحياة أشبه بالنافذة التي نطل منها؛ فمنا من يرى الحديقة والعصافير، ومنا من يري كيس القمامة الذي ألقاه أحدهم بجوار سور الحديقة.

إذا كنت تملك الفرشاة والألوان فارسم جنتك وعش فيها.

كازانتزاكي

المثالية والسعادة:

سبب كبير من أسباب تعاستنا في هذه الصورة المثالية التي نرسمها للحياة؛ فإذا لم تسر حياتنا على هذه الوتيرة التي نتمناها نشعر بالتعاسة، لكن الحياة تجمع دائمًا بين الحزن والفرح.

السعادة ليست قطارًا سيدخل محطة حياتنا وعلينا أن ننتظره، وليست خبرًا سعيدًا سينزل من السماء وعندها نقول: أخيرًا أصبحنا سعداء. السعادة قرار إذ اتخذناه سنكون سعداء؛ لذا يجب أن يقول كل واحد منا: أنا سعيد. ولا يقول أحدنا: سأكون سعيدًا.

ولكي نعلم أن الحياة قصيرة، وأننا يجب أن نستفيد بكل ما نملكه في الحاضر؛ لأن انتظار المستقبل لن يجدي شيئًا نستمع إلى

رسالة رجل في الثمانين من عمره وهو يقول: كنت واحدًا من هؤلاء المبالغين في الحفاظ على صحتهم، لا يفارقني ميزان الحرارة، وزجاجة المياه الساخنة، وسائل الغرغرة، ومعطف المطر، ولو عاد بي الزمن لألقيت عني هذه الأثقال كلها، وألقيت معها حرصي وتحفظي، كنت سأخطئ كثيرًا، لكنني كنت سأستمتع أكثر بهذه التصرفات الساذجة المجنونة، كنت سأكثر من رحلاتي، وتسلق الجبال، والسباحة في الأنهار، وكنت سأتناول الكثير من الحلوى والمشروبات المثلجة، كنت سأذهب إلى الملاهي، وأركب دوامة الخيل، لكن الزمن لن يعود.



إننا لكي نستمتع بالحياة ليس علينا أن نغير الدنيا فهي جميلة بما يكفي، كل ما علينا فعله أن نتغير نحن، ويتغير أسلوبنا في الحياة.

ليست مثالية الحياة أن تسير كما ننتظر ونتوقع؛ فبمقدار الفارق بين ما كنا نتوقع وما تحقق بالفعل تنقص سعادتنا؛ لذا ينبغي أن نضع لأنفسنا أهدافا؛ فإذا لم تسر الأمور على النحو المرجو تماما علينا أن نسعد بما حققناه.

إذا أردت أن تكون سعيدًا فكن سعيدًا

جيورد (حكيم هندي)

التعامل مع الإحباط:

كيف نتصرف في الأوقات الصعبة التي تمر بنا؟

سؤال هام الإجابة عليه تعني: هل تمر علينا المواقف الصعبة بسلام؟ أم أننا سنخرج منها ونحن نعاني من الإحباط والاكتئاب.

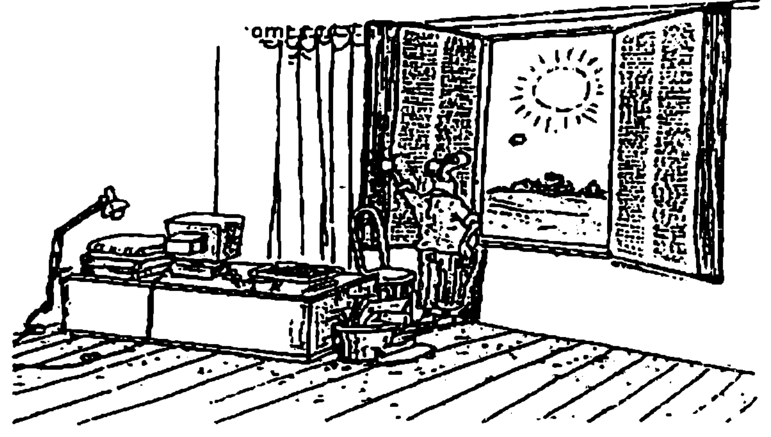
إن نظرتنا للأمور هي التي تحدد مصيرنا في الحياة؛ فإذا كنا حين تقع لنا مشكلة نتعامل معها بصورة بسيطة، ونتوقع أنها

ستمر، وأنك قادر على اجتيازها عندها ستمر المشكلة، أما إن فكرت أن هذه المشكلة هي نهاية العالم، ونظرت للمستقبل نظرة سوداوية، ورأيت المستقبل محفوفا بالصعاب والمخاطر والمشاكل عندها ستعجز عن حمل هذه الأعباء؛ لأن الإنسان مهيأ ليحمل هم يوم أو أيام، لكنه سيعجز تمامًا عن حمل هموم عشرين عاما مقبلة، عندها سينهار جهازنا العصبي، ونسقط بين براثن الاكتئاب، كل مشكلة تمر بنا في الحياة لها حل لكننا لا نراه فور وقوع المشكلة، خاصة أنه لا توجد مشكلة تقضي على كل مواردك لاستمرار الحياة؛ فمهما كانت المشكلة سيبقي لديك هواء تتنفسه، وسيبقي لك كل، أو حتى بعض أعضائك، لديك عقل يستطيع أن يفكر به



لتخرج من هذه الأزمة، مادامت قدرتك على الحياة مستمرة فأنت قادر على الخروج من الأزمة.

أية مشكلة مهما كانت ليست نهاية العالم، لكننا قد نبالغ في نظرتنا للأمور، وقد نأخذ الأمر بجدية أكثر مما تستحق، لكننا بعد أن بعد أن تمر نرى أنها كانت أهون بكثير مما تصورناه.



إننا إذا نظرنا للأمور نظرة طبيعية سنرى أن كل أزمة تمر بنا نخرج منها وقد تعلمنا الكثير منها؛ فأسعد الناس من يرون في أوقات الشدة دروسا مفيدة؛ فهم دائمًا واثقون بأنفسهم، ويؤمنون أن المحن والشدائد مصنع الرجال، ورغم سهولة هذا الأمر إلا أن الالتزام به أمر صعب.

إذن ما الذي يمكننا فعله لنخرج من الأزمة؛ علينا أن نبدأ في التخلص من مخاوفنا، والتفكير في الأمر خطوة بخطوة؛ فإذا نجحت في اجتياز الدقائق الخمس الأولى بسلام فكر في الدقائق الخمس التالية، حاول أن تأخذ نفسك بعيدًا عن المشكلة، ولو لبعض الوقت، اشغل نفسك بأي عمل ولو كان تافها، عندها ستشعر بتحسن كبير، وعندها قم بشيء من أجل الآخرين؛ لأن سببًا كبيرًا من أسباب القلق المفرط الانشغال الزائد بالنفس؛ فعندما نعطي بعض وقتنا للآخرين، ولو أن نساعد عاجزًا على عبور الطريق عندها ستجد شعورا تلقائيا بالتحسن، وهو شعور بسيط ورائع.

فإذا لم نستطع الخروج من الأزمة بأنفسنا يبرز دور الأصدقاء في مساعدتنا على الخروج منها؛ فإذا كنت صديقًا لإنسان يمر بأزمة ولم يستطع الخروج منها عليك لكي تكون صديقا مخلصا أن تساعده على الخروج منها بسلام.

من السهل علينا الخروج من أزمات حياتنا إذا تعاملنا معها بشكل جيد؛ فلم نضخم منها، ولم ننظر إليها مجتمعة، وسنراها شيئًا جيدًا إذا أدركنا أن نتعلم في أزماتنا خبرات جديدة.

الفكاهـــة:

أعظم مسكن للآلام هو الضحك؛ ذلك أنك حين تضحك تسترخي جميع أجزاء جسمك، وعندها يتم إفراز هرمون الإندروجين المسئول عن رفع الروح المعنوية، كما أن تلك الاهتزازات تفيد الجهاز التنفسي؛ فالضحك هو أسهل وسيلة لعلاج الكثير من الأمراض؛ فليس المرض إلا نتيجة طبيعية لهذا الكم من الكآبة الذي نحمله لأنفسنا عندما تتعقد أمور حياتنا ونحن لا نطيقه؛ فالبيت يوشك على السقوط، والظروف المادية صعبة، والمرض بدأ يهاجم جسمك، لن يفيدك أن تكون مكتئبا، بل هذا يزيد الأمر تعقيدًا.

إننا جميعًا نعاني من المحن والشدائد، البعض يتوقف عن الضحك لأعوام طويلة، لكن السعداء من البشر من لا يتظرون لفترات طويلة كي يروا الجانب المشرق من محنتهم.

لنتذكر دائمًا أننا بشر نتعرض للأخطاء، ونقع في المشاكل، إن هذا الشخص المثالي الذي رسمناه في حياتنا غير موجود على هذا الكوكب، إن ما نقع فيه من مشكلات ليس كبيرًا

بهذه الدرجة التي نراها بها، ولا أدل على ذلك من أن المحيطين بنا لا يرونها مثلما نراها.

علينا أن نحتفظ بأجمل ما في مرحلة الطفولة الضحك بتلقائية وبلا حرج؛ فالضحك هام للسلامة النفسية والجسدية، كذلك نجد الأطفال يبحثون دائمًا عن أسباب السعادة والمرح، هكذا تقول لهم فطرتهم، لكننا نضيع منهم الكثير حين نستبدل هذه الفطرة بأن نقول لهم الحياة لا تعرف المزاح، ونمنعهم من الضحك في الفصل الدراسي، أو على مائدة الطعام، وهكذا حتى يفقدوا قدرتهم الفطرية على الدعابة.



إن أهم مسئولياتنا تجاه الآخرين أن نسعد أنفسنا؛ لأن حالتنا النفسية تتحسن، وتتحسن قدرتنا على العمل، ويرغب الآخرون في صحبتنا؛ لأننا ننشر نور سعادتنا عليهم.

وفي النهاية علينا أن نأخذ الدعابة بصورة أكثر جدية.

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصل الثالث

عقلك

الاتجاه نحو أفكارنا المسيطرة:

لكي نحسن استخدام عقولنا بطريقة جيدة، ونحسن توجيه من نربيهم علينا أن نفهم كيف يعمل العقل البشري: إنه يتجه دائمًا إلى تنفيذ الأفكار المسيطرة عليه، ولا يهتم كثيرًا بوسائل النفي والإثبات التي نحيط بها كلماتنا؛ فكثيرًا ما نشكو من أطفالنا أنهم معاندون، يفعلون كل الأشياء التي نطلب منهم ألا يفعلوها.



إن أطفالنا يستمرون في الصراخ حين نقول لهم لا تصرخون، ويستمرون في سكب الطعام حين نقول لهم لا

تسكبوا الطعام على ملابسكم، ونجدهم يستمرون في اللعب حين نقول لهم توقفوا عن اللعب.

إن العقل البشري يتلقي الرسالة اللغوية ويجردها من هذه الإضافات التي نصنعها؛ فهو يلغي أدوات النفي والنهي وكل الأدوات ليبقي المعنى المجرد الصراخ - سكب الطعام - اللعب، وتظل هي الرسالة الموجهة للعقل، والتي يتصرف بمقتضاها.

ولا أدري هل هي ميزة أم عيب أن العقل ليست لديه روابط تعبر عن القبول أو الرفض؛ فليس عنده مثل: الهدوء مقبول - الصراخ مرفوض، لكنه يجرد كل الرسالة اللغوية، ويبقي منها كلمة واحدة هي مضمون هذه الرسالة، ولعل هذه الميزة هي التي تجعلنا كبشر نعود أنفسنا على الكلام الطيب، ونهمل الكلام السيئ.

لذا كان من توجيه نبينا الكريم ﷺ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ».

لذا نرتكب خطأ جسيما حين نقول لابننا لا تسقط من فوق الشجرة؛ لأن عقله عندها سيتجه لهذه الرسالة اللغوية التي

قدمنها له (السقوط)، والصواب أن نقول له انزل بهدوء؛ لأنه عندها سينجذب إلى النزول، ولنحترس أيضًا فعقلنا يدرك ما وراء نبضات صوتنا؛ فينتقل إليه خوفنا وقلقنا، إننا يجب أن نقول هذه الكلمات ونحن مؤمنون بها .إيمانا عميقا كي ينتقل هذا الإيمان منا إلى نفس ابننا المعلق على الشجرة.

إنك إذا قلت لنفسك لا أريد نسيان كتابي ستنساه؛ لأن الفكرة التي وجهتها لعقلك النسيان؛ لذا نري رسولنا الكريم ﷺ يوجه الدعاة هذا التوجيه العظيم للاتجاه نحو الإيجابيات؛ لأن الحديث عن السلبيات يُهلك الأمة «مَنْ قَالَ هَلَكَ النَّاسُ فَهُوَ أَهْلَكَهُمْ» فأهلكهم بفتح الكاف أي سبب هلاكهم؛ لأنه وجه لعقل المجتمع رسائل سلبية أدت إلى اندحاره وتدهوره.

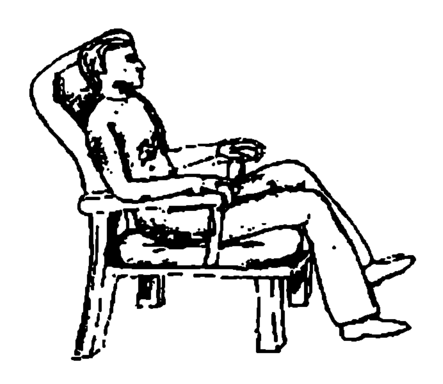
علينا دائمًا أن نوجه لعقولنا رسائل إيجابية: سأعيش في صحة وعافية، سيكون معي دائمًا الكثير من الأصدقاء، سيكون معي ما يكفي من المال؛ لأننا بذلك نوجه علقنا نحو هذه التصرفات الإيجابية، أما إذا قلت لنفسك لن أكون مريضًا – أو لن أكون وحيدًا – أو لن أكون مفلسا: سيتوجه عقلك

نحو المرض – الوحدة الإفلاس، وعندها نسقط في براثن ما نخاف منه؛ لأن الذي يخاف من العفريت يراه، من يفكرون بإيجابية يحصلون على ما يريدون؛ فركز تفكيرك فيما تريد تحقيقه، ولا تفكر فيما لا تريده.

العقل الباطن:

كم كان رائعا هذا الاكتشاف المثير: أن العقل يتكون من جزئين: عقل ظاهر يتحكم في أفكارنا، وعقل باطن غير مرئي هو مصدر القوة الحقيقية لحياتنا؛ فهو الذي يحتوي على البرامج والأنظمة التي نتحرك ونتكلم ونفكر بها، وهو جزء مهم من العقل لا نكاد نشعر به، رغم أنه المسئول عن إنقاذ حياتنا وقت الخطر، وشفائنا من الأمراض، وهو الذي يختزن مئات الحوادث والأفكار التي مرت بنا، والتي تعلمناها على مدار حياتنا؛ فهو بذلك يكون لك برنامجا داخليا تسير عليه، ويكون مسئولا عن نجاحك أو فشلك، إن أبسط مجالات العقل الباطن استخدامه في أداء الحركات؛ فعندما نجلس على لوحة المفاتيح للمرة الأولى نعاني معاناة كبيرة ونحن نبحث عن مواضع

الحروف، لكننا مع تكرار العملية نكتب ونحن مغمضو العينين، ولا نفكر في حركة أصابعنا، لكننا قد نجد صعوبة بالغة في إخبار من يسألنا عن مواضع الحروف؛ لأن عقلنا الواعي نسيها تمامًا.



وكذلك كل الوظائف الجسدية، والمهارات تبدأ في العقل الواعي، وتنتقل مخزونا يشكل نظاما وبرنامج عمل في العقل الباطن.

لذا علينا أن نهتم بهذه البرامج والرسائل التي نقدمها لهذا العقل الباطن؛ لأنها المسئولة عن تطور حياتنا؛ فإذا كنا دائمًا نتوقع لأنفسنا النجاح سننجح، وإذا كانت كل أفكارنا تدور حول توقع المرض والخوف منه سيفترسنا المرض، ولن يهتم العقل الباطن كثيرًا بهذا الخوف الذي أحطناه به؛ لأن الرسالة التي وصلته المرض، وسوف يستمر هذا المرض ويتضاعف إذا

خفت من المضاعفات، أما إذا اعتقدت أنك قادر على مواجهة المرض فسرعان ما يزول عنك.

والسمة الكبرى لهذا العقل الباطن أنه لا يتوقف عن العمل ليلا ولا نهارا؛ فأثناء نومك يفكر عقلك الباطن في هذه المشكلة التي أعياك التفكير بها مستيقظا لتنهض من نومك في اليوم التالي وتجد عندك هدية رقيقة من هذا الصديق الجميل الذي سهر يفكر لك في حل لهذه المشكلة وأنت تداعب أحلامك، ويقدم لك هذا الحل ملفوفا بلفافة النور التي تلتحم بها الأفكار في عقلك الواعي.

إنك في كل يوم يمر عليك تطور هذا البرنامج الذي اختزنته في عقلك الباطن من خلال الأفكار والتجارب التي تمر بها على مدى اليوم؛ فإذا أردنا أن نستخدم عقلنا بطريقة إيجابية علينا أن نفكر بنفس الطريقة التي يفكر بها الناجحون؛ فنحن حين نحدد الهدف ونرسخه في العقل الباطن، ونتخيل أننا حققناه يتجه إليه عقلنا الباطن؛ فإذا أردت أن تكون شخصا واثقا من نفسه أقنع نفسك بذلك، وإذا أردت أن تصبح غنيا

فلتقل لنفسك دائمًا أنا غني، وأمتلك الكثير من الأموال، واترك الباقي لعقلك الباطن.

لا تفكر كثيرًا في تفسير منطقي للأشياء، ولكن استغل قوانين عقلك الباطن وقته لتمتع بالصحة والسعادة والغنى.

الخيــال:

عندما نكبر ويتقدم بنا السن نفقد قدرتنا على التعلم؛ وذلك لأننا نفقد قدرتنا على التخيل، إننا حين نتلقى معلومة جديدة نرسم لها صورة في خيالنا، وبمقدار جودة هذه الصورة وارتباطها بالمعلومة تتحدد قدرتنا على استرجاع المعلومة؛ لذا نجد الإنسان يتعلم في الست سنين الأولى من عمره ٧٠٪ مما يتعلمه على مدى حياته؛ لأن خياله في هذه المرحلة يكون ثريا وخصبا؛ لذا علينا أن نقدر قيمة الخيال في حياة أطفالنا، وننميه، لا أن نهمله ولا نعيره اهتماما مثلما يفعل البعض، بل إن البعض يقلق بشدة عندما يرى خيال ابنه خصبا، إن علينا أن نحافظ على هذه النعمة التي منحها لنا خالقنا وننميها.

كثيرون هم من استخدموا خيالهم لإنجاز مهمات علمية صعبة؛ فأينشتاين عندما تخيل نفسه يدور في الفضاء حول القمر استطاع أن يكتشف قانونه العلمي حول الزمن والفضاء.

وقد يكون للخيال دور مساعد في أشياء أقل أهمية؛ فحين نتخيل أنفسنا على شاطيء البحر في حالة استرخاء ستجد أن جسمنا كله سيسترخي.

وفي النهاية كلما طورت خيالك وجدت القدرة على حل المشكلات الصعبة، وتعلمت الكثير والكثير.



الأحـــلام:

عندما نستطيع أن نتخيل يمكننا أن نحلم، والحلم هو صانع المستقبل؛ فبونابرت حلم أنه يقود جيوشه إلى الانتصار على العالم، وقد فعل شطرًا كبيرًا من حلمه، والأخوان رايت حلما أن يحلقا في الفضاء فصنعا الطائرة، وأرمسترونج حلم أن يكون متميزا في الملاحة الجوية فكان أول من نزل على سطح القمر، وفورد حلم أن يكون لدى الجميع القدرة على امتلاك السيارات فكون أكبر شركة سيارات في العالم.

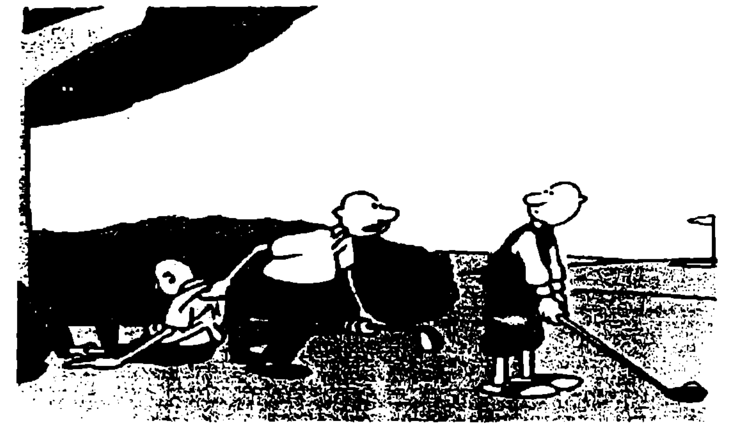
إذن لنتمسك بالحلم لأنه أقوى وسيلة تساعدنا على صناعة مستقبل أجمل.

التدريب العقلي:

أثبتت التجارب العلمية الحديثة أنك عندما تتخيل نفسك مؤديا لمهمة ما فإنك بذلك تعدل من برامجك العقلية وتنشطها وكأنك تقوم بهذه المهمة بالفعل، وعندها تحدث بالمخ تغيرات كهروكيميائية داخل الخلايا تنتج السلوك الجديد؛ فعلينا أن نستخدم قدرتنا على التخيل دائمًا من أجل الوصول إلى أفضل

النتائج؛ فثقتك بنفسك وزيادة مهارتك في قيادة السيارة، وفي مخاطبة الجماهير والتأثير فيهم تزيد بصورة كبيرة إذا تخيلت ذلك.

وإذا نظرنا إلى هؤلاء الذين يقومون بضرب كرة الجولف، أو التصويب في كرة السلة تجدهم يتقدمون إذا تخيلوا أنفسهم قادرين على التصويب بدقة ومهارة؛ فهم حين يغمضون أعينهم ينشغلون بتحسين برنامج أدائهم الداخلي من خلال العقل الباطن.



منذ بضعة سنوات نشرت مجلة ريدرز دايجيست نتائج بحث تم إجراؤه على مجموعة من طلاب المرحلة الثانوية: إذ تم تقسيمهم لثلاث مجموعات: الأولى خضعت لتمرين على رمي كرة السلة

لمدة ساعة يوميا، والثانية لم تخضع لأي تمرين، والثالثة تمرنت عن طريق الخيال أنهم يرمون كرة السلة بطريقة صحيحة لمدة ساعة يوميا، وكانت النتائج مذهلة؛ إذ تحسن أداء الفريق الأول بنسبة ٢٪ وانخفض مستوى الثاني بنسبة ٢٪، أما الثالث فقد تحسن مستواه بنسبة ٣,٥٪، هذا يثبت ما قلناه من أن الخيال لا يحسن مستوى الأداء الذهني، لكنه يحسن أيضًا مستوى الأداء الجسدي إذا جلست تفكر في كيفية قيادة السيارة ودربت عقلك على أنك قائد ماهر؛ فستتحسن مهارتك في قيادة السيارة كثيرًا عند ممارستك لهذا التمرين؛ لأن جسمك عندها يستجيب للبرنامج العقلي الذي تقوم بتخزينه؛ فإذا كانت عبارتك تشير إلى أنك ماهر في قيادة السيارة ستكون ماهرا، وإذا كانت تشير إلى أنك فاشل ولا تستطيع القيام بذلك فستفشل لا محالة.

هذا لا يعني التقليل من قيمة الممارسة العملية، لكنك إذا جمعت إليها التمرينات العقلية ستحصل على نتائج أفضل.

أنجح الأشخاص في العالم هم هؤلاء الذين يستخدمون كل قدراتهم وإمكاناتهم في الوصول إلى الأهداف المرجوة؛ فمن

الآن فصاعدا استخدام خيالك في تحسين قدراتك: سواء كانت التدريس في فصل، أو الاختلاط بالغرباء، أو حتى إجراء مكاملة هاتفية.

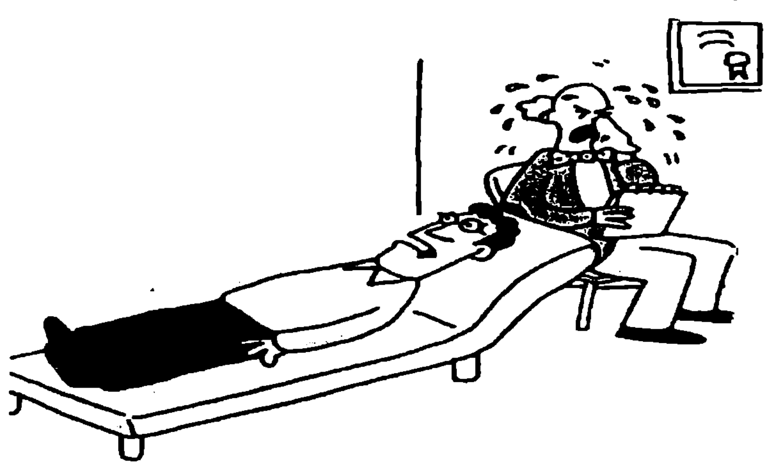
قبل أن تقوم بأية مهارة في حياتك تخيل أنك تفعلها على أكمل وجه.

إننا نحصل على ما نتوقعه:

كان ﷺ يكره الطيرة ويعجبه الفأل؛ وذلك لأن ما نتوقعه هو ما يحدث لنا، وبمنتهي الدقة فقد لاحظ الدكتور كارل سيمنتون أن الحالة الصحية لبعض مرضى السرطان تحسنت طبقا للدرجة التي كانوا يتوقعونها، وإن كان ذلك مخالفًا لما تقوله التقارير الطبية.

كثير من الطلبة يرتدي نفس الملابس التي ارتداها في يوم الامتحان الأول إن مر وقد وفقهم الله؛ فيتمسكون بهذه الملابس حتى اليوم الأخير لأنهم يفاءلون بها، ونجد الكثيرين يتوقعون الشر إن سمعوا رقم ١٣، أو راوا قطة سوداء، وغالبا يحدث ما يتوقعون، وهناك من يتوقع أن يصاب بالبرد

مرتين في السنة، أو أنه إن أتاه المال سيفتح له ألف باب لينفقه فيه، أو يتوقع أن يتجاهله الناس ويعاملوه بقسوة، ويحدث لهم ما يتوقعون، وهناك من يتوقع أن الناس تتقبله وتحبه، وتعامله معاملة حسنة، وإذا بعلاقاته مع الآخرين تكون على خير ما يرام.



إن ما نتوقعه يحدث لنا؛ فعلينا أن نبحث عن هؤلاء الذين يعرفون معنى السعادة الحقيقية، أو هؤلاء الذين تقسو عليهم الحياة لكنهم يمتلكون الأمل في غد أفضل لنتعلم منهم؛ فنحن لا نحصل من الحياة إلا على ما نتوقعه.

قانون الجاذبية:

إنك إن طالعت الكتب التي تتحدث عن العقل مهما تنوعت هذه الكتب بين العلمية والميتافيزيقية والروحية ستجدها تتكلم عن نظرية علمية تكاد تقارب الحقيقة: أن العمل البشري له قدرة مغناطيسية تجذب الأشياء التي يفكر فيها، لكنك قبل أن تجرب هذه النظرية تحتاج لأن تقتنع بها تمام الاقتناع.

إنك قد تفكر في شخص غبت عنه منذ شهور عدة؛ فتجده يطرق بابك، وقد تكتب خطابا لصديق فتجده قد بعث لك بخطاب، وقد تتخيل أن صوت المبتهل نصر الدين طوبار يقول يارب عدت إلى رحابك تائبا فتجد إذاعة القرآن قد بثت هذا الابتهال.

إنك قد تقرر شراء كتاب، أو تفكر في الوظيفة التي ستعمل بها، أو المنزل الذي ستنتقل للحياة فيه فتجد الأمور كما فكرت فيها: إن قوة عقلك الباطن هي التي ساعدتك على تحقيق حلمك؛ فإن عقلك أشبه بالمنغاطيس يجذب إليك كل ما تفكر فيه.

ولنتبه جيدًا فعقولنا لا تجذب الأشياء الجيدة فقط؛ لأننا قد نرفض أشياء أو نكرهها فنجدها قد حدثت لنا؛ فقد نشتري ملابس جديدة فنجدها فجأة قد اتسخت ببقعة حبر، وقد تخدش سيارتنا الجديدة مع أول مرة نقودها فيها.

إننا يجب أن نفهم الطريقة التي تعمل بها عقولنا؛ فأنت حين تقول: أنا لا أريد أن تتسخ ملابسي، يفكر عقلك دائمًا في اتساخ الملابس، وهذا يفسر ما كان يحدث لنا عندما كنا نأخذ كمًا كبيرًا من الحلوى، ونخشى أن



يكتشف والدانا الأمر فيعاقباننا على أخذ ما ليس من حقنا، ولكن الأمر يُكتشف، وعندما تتسخ ملابسنا بمياه المطر نخجل أن يرانا أحد الأصدقاء فنجد كل من نعرفهم يمرون بنا، وقد

نخشي الإصابه بالسعال عندما نكون في مقابلة مهمة فتجد نفسك تسعل بلا انقطاع.

لقد نشرت مجلة أميريكية قصة مواطن تعرض لخمس عشرة محاولة سرقة بالإكراه منذ عام ١٩٦٨، رغم أنه لا يملك ما يغري اللصوص به إلا أنه كان مولعًا بأفلام الرعب، ومشاهد السرقة بالإكراه؛ فلذا هو يستمتع أن يكون في حالة الرعب؛ فليس من العجيب أن يكون الشارع الذي يحيا فيه واحدًا من قصص الرعب الطويلة التي يفكر فيها.

إذا أردت أن تفهم كيف يعمل عقلك اسأل نفسك: ماذا لو ذهبت للبائع وقلت له: لا أريد لبنا، أو لا أريد جبنا. عندها إما أن يفهم كلامك ويسخر منك، أو يهمل عبارات النفي التي قلتها ويحضر لك الجبن؛ لأنه لا يتوقع منك إلا أن تتكلم معه عما تريد، هكذا يعمل العقل: عندما تفكر في شيء إن بالقبول أو بالرفض يركز فيه عقلك؛ فعندما نخاف من حدوث شيء ونظل نردد خوفنا هذا سيحدث ما نخاف.

ركز فيما تريد فإن تفكيرك فيما تخشاه سيجلبه لك؛ فعلينا أن نواجه مخاوفنا لتنضج شخصيتنا.

ومما يساعدنا على مقاومة مخاوفنا أننا قد نخدع أنفسنا بقولنا: إن هذا إن حدث سيقضي على. إنني لن أستطيع أن أعيش دون أخي محمد، أو دون جهاز الحاسب الآلي، وعندها ستنمو مخاوفنا، وتتجه نحو تكرار هذا الخوف، عندها قد يحدث ما نخاف فعلا، لكنك لو قلت أنا سعيد لامتلاك جهاز الحاسب الآلي لكن الحياة لن تتوقف بدونه، عندها سيبقي معك جهاز الحاسب فترة أطول؛ فعلينا أن نستمتع بما في الدينا، ونترك ما يحدث في المستقبل لله تعالى، وإلا خسرنا الحاضر والمستقبل.

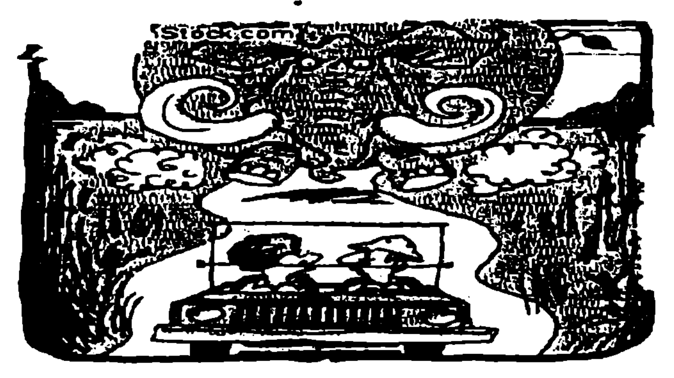
إن أول شيء اكتشفته عن قوانين الجاذبية هذه، وعن هذا الإعجاز العقلي هو أن كل هؤلاء الأشخاص الناجحين على دراية كاملة بهذه القدرة العقلية؛ ، كما أن أتعس الناس الذين قابلتهم يجادلون دائما قائلين إن مثل هذه القدرة لم تخلق لأمثالهم. ولهذا فلنستمع الآن إلى العديد من رواد الفكر وهم يؤكدون هذه الحقيقة في كتبهم:

فقد كتب نابليون هيل في كتابة (التفكير وتنمية الثروات) الذي حقق أفضل مبيعات قائلا: إن عقولنا تمغنظ بهذه الأفكار المسيطرة علينا، والميهمنة على عقولنا، فبوسيلة ما لا يعرفها بشر يقوم هذا المنغاطيس بجذب القوى المؤثرة، والأشخاص، والظروف الحياتية التي تتناسب وتتناغم مع طبيعة هذه الأفكار المسيطرة على عقولنا.

أما جيمس آلين فقد قال في كتابه فلنفكر مثل الرجال: سيعرف الإنسان عاجلا أم آجلا أنه المتحكم الوحيد في نفسه، وأنه هو الوحيد الذي يوجه حياته، وأنه سوف يصبح مدركا تمام الإدراك للقوانين التي تحكم هذه الأفكار، ويفهم بدقة متناهية أن قوة الفكر والعقل هي التي تشكل شخصيته، وظروفه ومصيره. وأضاف قائلا: إن هذه الظروف هي نتاج لفكر إنسان يعرف كيف يمارس التحكم في النفس لأية مدة من الزمن.

وفي كتاب (سحر العقائد والأفكار) يتحدث كلاود برستول أيضا عن قوة العقل وقدرته على جذب الأشياء فيقول: إن التفكير في الأشياء التي تخيفنا له نفس القدرة على جذب

المتاعب نحونا مثل المغناطيس، تماما مثلما تجذب الأفكار البناءة والإيجابية أشياء ونتائج إيجابية مثلها؛ فمهما كانت طبيعة هذه الأفكار سوف تتولد منها نتائج مثلها. وعندما تستقر هذه الأفكار داخل وعي الإنسان تتولد لديه طاقة خفية هائلة لتصبح بين يديه ليستخدمها، إن الأشياء التي تبدو كأنها حدثت عن طريق المصادفة ليست وليدة للمصادفة على الإطلاق، ولكنها وببساطة نتيجة أفكارك التي كونتها أنت بنفسك.



وفي محاولة لتفسير قوة العقل في جذب الأشياء استطرد برستول قائلا: إن موجات المذياع تعبر بسهولة من خلال الخشب والطوب والمعدن، وغيرها من الأشياء التي نطلق عليها مواد صلبة، وربما ينطبق هذا على موجات العقل أيضا.

وطرح برستول سؤالا: إذا كانت موجات العقل قابلة للتعديل لتصبح عالية التذبذب؛ فلماذا إذا لا يمكنها أن تؤثر على جزيئات المواد الصلبة؟

كتب ريتشارد باك يقول: إننا نجذب إلى حياتنا كل الأشياء التي نحملها في عقولنا.

في ضوء ما قمنا بمناقشته أصبح الآن من السهل أن نعرف أن قانون الجذب العقلي حقيقي، وله قوة مثله مثل الجاذبية الأرضية أو الكهرباء.

ويندرج تحت هذه القائمة العديد والعديد من الأشياء التي لن نخوض فيها؛ فإن هدفي من هذا الكتاب هو أن أقدم لك كقارئ شرحًا موضحًا للطريقة التي يخلق عقلك من خلالها النتائج في حياتك، والتي تجنيها أنت في النهاية؛ فعقلك هو المسئول الأول عن هذه النتائج، ولا أطلب منك أن تقبل أفكاري هذه وأنت مغمض العينين كأمر مسلم به بلا تجريب، ولكن لتبدأ في تجربة هذه النظرية بنفسك، ولكن ما أريد أن أؤكد عليه بشدة - مثلما أفعل في باقي أجزاء هذا الكتاب -

هو أن تسخير قوتك الفكرية ليس بديلا عن القيام بما عليك من عمل، فإني لا أدعو إلى التواكل، ولكن ما أريد توضيحه هو أن الاستخدم الأمثل لقوتك العقلية هذه يمكنك من تحقيق أهدافك بصورة أسرع وأسهل بكثير مما كنت ستحصل عليه دون استخدامها.

عقلك كالمغناطيس فاستمر في التفكير بتمعن في هذا الذي تريده، وسوف تحققه.

ولتعرف أن أفكارك مثل السحب غير المرئية التي تجتمع مع بعضها البعض لتعطيك النتائج في النهاية؛ فعندما تنظم أفكارك تحدد ما ستجنيه من وراء هذه الأفكار.

عندما نواجه مخاوفنا تتلاشى:

للخيال دور إيجابي في حياتنا؛ فهو يعظم أحلامنا، ويدخلنا في هذا العالم الوردي الجميل الذي نستمتع فيه بهذه الحياة الرغدة التي ترسمها أحلامنا؛ لكن هذا الأثر الجميل لا يُنسينا هذا الدور الصعب الذي قد يلعبه الخيال في حياتنا؛ فهو

يضخم الأفكار والخيالات ليجعلها أكبر من الواقع كثيرًا، وإذا لم ننتبه لهذا الدور الذي قد يؤثر علينا كثيرًا عندما نفكر في مخاوفنا من شيء ما سيحدث سنفاجأ بالخيال يضاعف من هذه المخاوف حتى إنه ليكاد يجعلها بحرًا عظيمًا سنغرق فيه إذا ما اقتربنا منه، لكننا ما إن نقترب منه حتى يتبخر وكأنه سراب كانت أعيننا تراه، لكنه في حقيقته لا شيء.

إننا عندما نستجمع شجاعتنا، ونقرر مواجهة مشكلة ما تتلاشى هذه المشكلة ونجتازها، بالفعل إن هذه الشجاعة ستساعدنا على الشعور أن كل الصعاب يمكن فعلها وبيسر شديد، إننا نظل نتردد في الإقدام على إخبار أحد زملائنا بخسارة مبلغ كبير من المال لكننا قد نجد منه رد فعل جميل جدًا حين يقول: لله ما أخذ، ولله ما أعطى، وإنا لله وإنا إليه راجعون، وحتى إن أبدى ردة الفعل السيئة، وشكا وتسخط، وأبدى الغضب ستجد جميلا أن تساعده على أن يهدأ ويعود لاتزانه.

إننا عندما نواجه ما نخشاه فإن الخوف يتلاشى، وعندما يمر الموقف وتكتشف أنك كنت تبالغ في توقع الآثار السلبية لهذا الموقف عندها تردد مع المتنبي قوله:

كل ما لم يكن من الصعب في الأنـــ

ــفس سهـــل فيهـــا إذا هو كانـــا

قـــوة الكلمـــات:

هل البطل الأوحد في حياتنا هو الفكرة، أم أن هناك أبطالا اخرى تحرك الأحداث وتؤثر فيها، ونحن نخطئ كثيرًا حين نظن أنها بطل ثانوي، فكثير منا ينظر للكلمة نظرة أقل مما تستحقها فيراها مجرد هواء يخرج من الفم ليتشر في الفضاء، لكنها في حقيقتها هواء موجه إلى بوصلة العقل تحركها في الاتجاه الذي يريده المتحدث، ثم تنتقل لتحاول التأثير في اتجاهات العقول من حولها.

بهذه النظرة نستطيع أن ندرك قيمة الكلمة في حياتنا؛ فهي تؤثر على أفكارنا، وتحرك ظروفنا وحياتنا؛ فعندما نقرر أن

نكون سعداء سنحرص على كل كلمة تخرج من أفواهنا؛ فسعادتنا لن تتحقق ونحن نتحدث بصورة سلبية عن أسرتنا ووظيفتنا وأصدقائنا؛ فنرى كل شيء قاتما من حولنا.

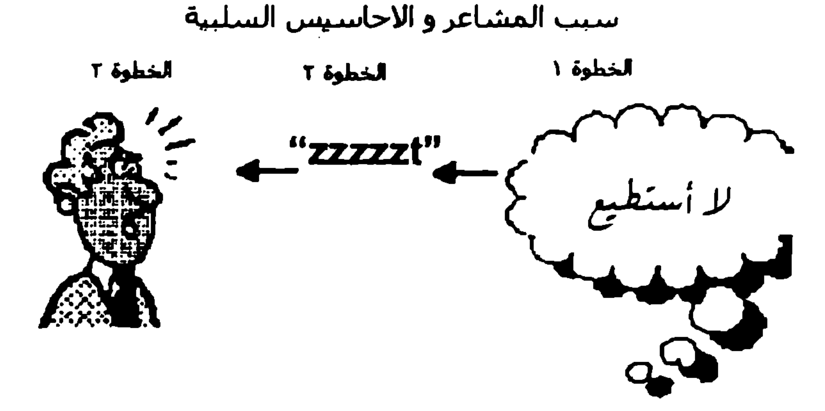
إن أهم ما يفعله هذا الشخص الذي يرى نفسه تعيسا ومهمومًا ألا يتحدث إلا عن الأشياء الإيجابية في حياته؛ فإن لم يكن هناك شيء جيد يتحدث عنه فليصمت؛ لأن الصمت عندها سيكون أفضل وسيلة لقتل الهموم، المهم أن يأخذ هذه النصيحة بجدية واهتمام.

لكن مجرد القرار لا يكفي، إننا نحتاج لأن نكون أصحاء نفسيا كي نؤدي القرار الذي اتخذناه، نحتاج دائمًا لأن نغير من أنفسنا كي تتوافق مع هذا القرار، وحتى هذا الشخص المريض نفسيا عندما يصرح له الطبيب بمرضه يصبح هذا المرض مثل الوحش الكاسر الذي قد يدمر حياة المريض، وإذا كنا ندرك أنه يستحق حبنا وعطفنا ومساعدتنا يجب مع ذلك أن ندرك أن أفضل ما نقدمه له أن نضعه أمام مسئوليته تجاه هذا المرض الذي أصابه؛ فيستطيع أن يبدأ بهذه الكلمات البسيطة التي تتسرب إلى عقله الباطن كي توجه شخصيته وسلوكه نحو الأفضل.

إننا عند إدراكنا لهذه القدرات الخارقة للكلمة في حياتنا علينا أن نعرف هذه الكلمات التي يمكنها أن تعوق تقدمنا كي ننتبه لها ونتجنبها؛ فإننا نجد كلمة مثل سأحاول تشير إلى أن القرار ليس بأيدينا لكنه رهن بظروف محيطة قد تعجزنا عن أداء المهمة؛ لذا علينا أن نستبدلها بكلمة سأفعل إن شاء الله؛ لأننا عندها سنكون أكثر تحديا ومواجهة، تبقي عندنا كلمة إن شاء الله التي يخطئ الكثيرون في فهمها؛ فيظنون أنها تعني تعليق الحدث بالمشيئة الإلهية، وأننا أصحاب إرادة عاجزة أمام المشيئة الإلهية، والحقيقة أن معنى هذه الكلمة أعمق من ذلك، نعم إرادتنا إذا قرناها إلى المشيئة نجدها لا شيء، وهذه الكملة تضاعف التحديات أمامنا؛ فهي أولا تعيدنا إلى هذه الإرادة الأساسية التي جاءت منها إرادتنا؛ فهي تدعم إرادتنا بالعودة إلى المصدر الأصيل الذي تنبع منه الإرادات، ثم إن هذه الكلمة تزيد قدرتنا على مواجهة التحدي؛ لأن هذه الكلمة في حقيقتها تعلن أن المواجهة صعبة؛ لذا نحتاج إلى أرادة أعلى منا لمساعدتنا، هذه النظرة أشبه بالشرارة التي تشعل نار إرادتنا،

وتزيد قوتنا وقدرتنا؛ فنواجه التحدي بقمة القدرة والحماس.

سبب المشاعر و الاحاسيس السلبية



وعلينا أن نتنبه أيضًا أن كلمة مثل: لا أستطيع يمكن أن تدمر قوتنا الشخصية، والأفضل أن أقول: لا أفعل لأنها تتحدث عن رفض الفعل، وليس العجز؛ فأقول: لن أراك غدا، لن أتعلم القيادة: يعني أني قادر لكنني لا أرغب الآن.

الكلمات تؤثر على ذاكرتك:

عندما نتلقى المعلومة نحتفظ بها داخل عقلنا، وعندما نريد أن نتذكر المعلومة فإننا نسترجعها من داخل عقلنا، والنسيان لا يعني أكثر من أننا فشلنا في استرجاع المعلومة؛ فهي لم تخرج أبدًا من عقلنا.

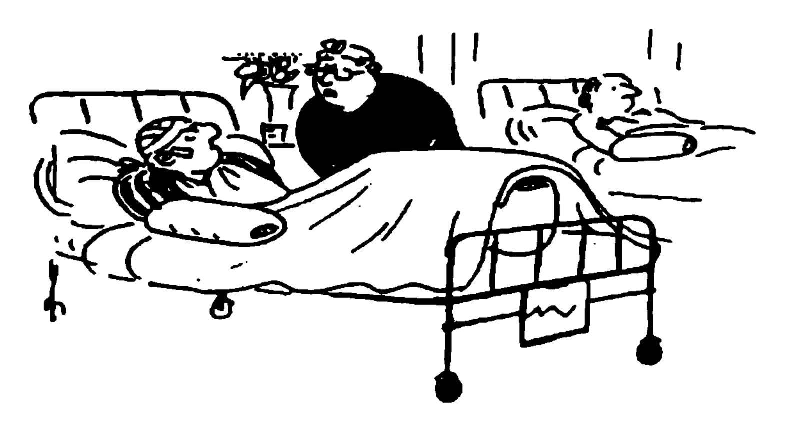
من هنا ندرك كيف أن الكلمات تؤثر على عقلنا الباطن وذاكرتنا؛ فإذا كنت تردد دائمًا أنك تعجز عن تذكر الأشياء عندها ستفشل في استرجاع المعلومات، لكنك إن قلت: أنا أتذكر الأشياء؛ فستجد نفسك تشعر بتحسن شديد، وسيعمل عقلك الباطن في تذكر الأسماء والأشياء أكثر مما تتوقع.

ضاعف قدراتك:

إننا إذ أدركنا هذه القوة الخارقة للكلمات هل فكرت يوما في مضاعفة قدراتك باستخدام وسائل التوكيد اللغوية لترسيخ الفكرة في عقلك؛ فتشعر بتحسن كبير في أدائك.

للغة عدة وسائل للتأكيد: أولها التكرار؛ فهو يفيد التأكيد؛ فإذا ما كررنا الكلمات فإنها تترسخ داخل عقلنا الباطن وكأننا قد أقنعناه بها، وكذلك إذا استعملنا أدوات التوكيد المعروفة مثل: إن وأن ولام التوكيد مع الجمل الاسمية، واللام وقد مع الفعل الماضي، ونون التوكيد مع المضارع، وأسلوب القسم، سنقضي على هذا الصوت السيئ الذي قد يخالف ما نقول.

إذا كنت تشعر بصداع في رأسك وقلت لنفسك: أنا في خير حال قد يخرج صوت من داخلك يقول لك: لا أنت مريض، لكنك إذا كررت هذه الجملة الإيجابية، أو إذا استعملت فيها وسائل التوكيد؛ فقلت: والله إنني لفي خير حال. عندها ستقضي على هذا الخاطر الذي يهاجم عقلك الباطن، وإذا بقيت مؤكدًا لنفسك هذه الفكرة الإيجابية ستشعر بتحسن كبير حتى يذهب عنك المرض؛ لأنك ساعدت جسمك وعقلك على الانتصار، ومهما كان حجم المرض كبيرًا ستنجح في الانتصار إذا أحسنت استخدام كل أدواتك في هذه المواجهة مع المشاكل.



إنني أشعر أنني في أحسن حال

وكذلك في كل مواجهة في حياتك إذا قلت مثلا: والله لأربين أبنائي تربية صالحة. أو قلت: والله لأعاملن الناس معاملة حسنة، وهم سيعاملونني معاملة حسنة. عندها ستنجح في أداء ما تريد، لكن ذلك لا يعني أبدًا أن نقف عند هذه الكلمات وكفي، لكن عليك أن تبذل كل الجهد المطلوب منك لأداء الأمور، مع الاعتقاد أن هذه الكلمات ليست ألعابا لفظية لا جدوى منها؛ لأنها عندها لا تفعل شيئًا، لكن عليك أن تجزم أن استعمالك لهذه الكلمات سيجعلك في أحسن حال.

وعندما نستعمل هذه الجمل علينا أن ننتبه لعدة أمور:

أولها: أن عقلنا دائمًا يتجه نحو ما نفكر فيه، فأسلوب النفي غير مفيد في هذه الأحوال؛ فلا تقل: أنا لست مريضا؛ لأنك عندها ستجد عقلك يتجه نحو المرض.

ولنخرج الآن بنصيحة تربوية للمربين: لا تقل لابنك أو تلميذك: لا تهمل واجبك. لا تتكلم في الفصل. لأن عقله عندها سيتجه نحو الإهمال، ولنحو التكلم، ولكن جرب أن

تقول له: أد واجبك بكفاءة. إهدأ أثناء الشرح. عندها ستكتشف أنك مرب ناجح.

ثاني هذه الأمور أن تعلم أن عقلك عند أدائك لهذه الكلمات قد يكون مشغولا بأشياء أخرى مثل: وجبة غدائك اليوم، أو موقف حدث أثناء العمل، عندها سيضعف جدًا تأثير هذه الكلمات؛ لذا استعمل وسائل تجذب انتباهك لهذه الكلمات مثل: تردادها بصوت مرتفع، أو كتابتها لتشترك حواسك المادية في الأمر، عندها ستضمن له نجاحا أكبر.

ثالثها: تؤكد على أن تكرارك لهذه الكلمات يساعدك كثيرا على وضعها داخل عقلك، وكأنها معتقد يتحرك من خلاله.

وفي النهاية: كلماتنا تؤثر على أفكارنا ومشاعرنا، وأفكارنا تُخرج كلماتنا، ومشاعرنا تحرك كلماتنا؛ فإذا كنا نشعر شعورا سيئا كالإحباط من السهل علينا أن نغيره ونبدأ من جديد؛ فننهي حديثنا عنه، ونفكر من جديد في أننا نخرج من هذه الحالة.

لئن شكرتم لأزيدنكم:

تأكيدًا لهذه القاعدة التي رسخناها من خلال هذا الكتاب: أن عقلنا يجذب إلينا هذه الأشياء التي نفكر فيها؛ فينبغي أن نفهم أن الشعور بالامتنان لمن أسدى إلينا معروفا يحمل معنى أكبر من مجرد أداء واجب الشكر، إنه حديث أيضًا بيننا وبين عقلنا الباطن نخبره فيه أن حولنا من النعم ما يستحق أن نحمد الله علينا، حين نشكر الله على أن أعطانا أبوين يرعياننا، وأعطانا طعاما وشرابا، وأعطانا أمنًا وحنانا، وصحة وأصدقاء: ﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ﴾ [إبراهيم: ٣٤].

وقد تمر بنا فترات لا نرى هذه النعم من حولنا، ونظن أننا محاطين بالأشياء السيئة، وأن الله قضي علينا بالتعب والشقاء في هذه الدنيا، لكننا عندما تنضج عقولنا نرى أن هناك أشياء جميلة في حياتنا تستحق أن ننظر إليها، إن أكثر الأشياء التي تجعلنا محظوظين في هذه الحياة أن نحتفظ دائمًا بشعورنا أننا فعلا محظوظين.

جاء الرسل والأنبياء من لدن آدم ÷ إلى آخرهم محمد ﷺ ليعرفونا على نعم الله علينا، ومع ما لهذه المعرفة من أثر روحي عظيم في شكر المنعم حق شكره نجد هذا أمرا حتميا من الناحية العملية؛ فعقلنا إذا ظللنا نفكر بطريقة تشاؤمية لن ينجح في القيام بشيء أبدًا: فنظل محتاجين للمال، ولا يحبنا الناس، ونعمل بأسوأ الوظائف، وتظل حياتنا قاسية؛ فعلقنا الواعي سيهدر كل مساعدة من الآخرين، وتهدر كل فرص التحسن، ونوقع أنفسنا في الكثير من المشاكل.

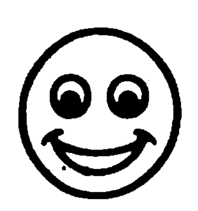
أكثر ما يجعلنا نستشعر الرضا عن حياتنا أن نركز على ما في أيدينا ولا نفكر فيما لم نحصل عليه؛ فمن يشعر بالرضا عما قُدِّرَ له في هذه الحياة تكون حياته مليئة بالحيوية والنشاط والإنجازات.

أكثر ما يجذب انتباهنا في هذه الحياة هو النقاط السلبية؛ فإذا حصل ابننا في الاختبار على ١٧ من ٢٠ نقول لقد خسر ثلاث درجات، وإذا ما اتسخ القميص ببقعة حبر صغيرة ننظر إليها ولا نفكر في هذا الجزء الكبير النظيف، وحين نشعر بالصداع

يقول أحدنا: رأسي تؤلمني، بينما هو لا يقول: صدري ومعدتي وبطني ويدي وقدمي في حالة جيدة، إذا كنت حزينا لكل هذه الأشباء التي رغبت في الحصول عليها ولم تنجح؛ ففكر أيضًا في الأشياء التي لم ترغب أن تحدث لك وبالفعل لم تحدث؛ فهناك دائمًا جانب إيجابي لكل شيء.

إننا حين نشعر بالامتنان لهذه النعم التي تحيط بنا نجعل عقلنا في حالة جذب مستمر للأشياء الجيدة؛ فتجدها تنهمر عليك بلا حساب، بينما كلما زادت شكواك وقل اعترافك بنعم الله ستقل هذه الأشياء الجميلة التي تأتيك من عند الله.

﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [إبراهيم: ٧].

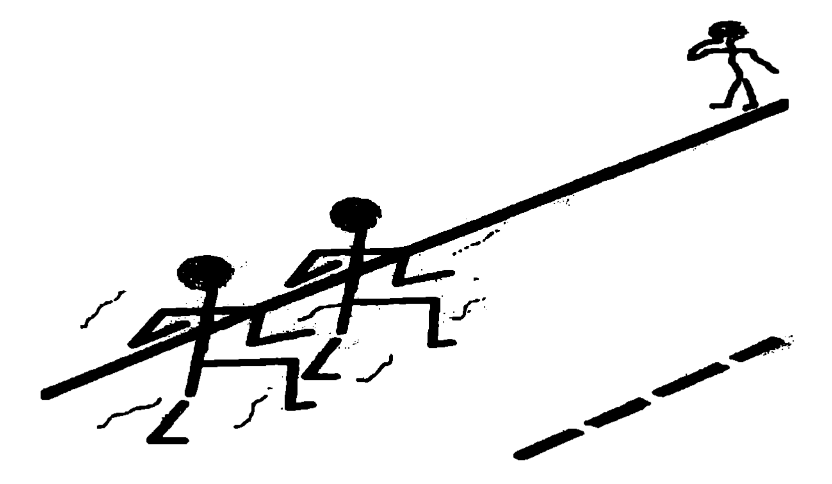


** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الفصــل الرابــع

الهدف

الحياة تدعو كل شخص لأن يكون له إنجاز فيها، ولكن اكتشاف هوية هذا الإنجاز يرجع إلى هذا الشخص نفسه.



فيكتور فرانكل:

هل يمكن أن يعيش الإنسان بلا هدف؟

ليس الهدف مجرد حلم نتمناه، أو خيال نعيش فيه لنهرب من الواقع، الهدف هو القاطرة التي تدفع مراحل حياتنا إلى

الأمام؛ فالأهداف تعطينا أملا في الحياة، وقوة دافعة للاستمرار؛ فالشخص عندما يفقد الهدف لن يجد معنى لهذه الحياة، عندها سيرغب في تركها.

تعجبنا كثيرًا من ارتفاع معدلات الانتحار في سويسرا رغم أنها بلد تحققت أحلام كل من فيها، بل صارت أنموذجا تتمنى كل الدول الوصول إلى مثاله، لكن السبب أن كثيرًا من سكان هذا البلد السعيد حقق كل أحلامه، حتى لم يعد له هدف يسعى إليه؛ ففقدت الحياة معناها؛ فكان طبيعيا أن يفقد حياته بإرادته.

ولعل الصورة الأوضح التي نراها كثيرًا في حياتنا هذا الشخص الذي يُحال للتقاعد؛ فيموت بعد أيام قلائل لأنه فقد القوة الداخلية الدافعة للحياة، وهي الرغبة في تحقيق الهدف.

في أحد المعتقلات أثناء الحرب العالمية الثانية نجا شخص واحد من بين كل ثمانية وعشرين شخصا، ولم يكن هذا الشخص الأكثر صحة أو ذكاء أو تغذية، لكنه كان شخصا عنده هدف يحيا من أجله، ومهما كان تقديرنا لهذا الهدف، المهم

أن هذا الهدف هو السبب الذي أعانهم على المرور بهذه المحنة العظيمة جدًا.

إننا لا نستطيع أن نعيش فترة طويلة بلا هدف؛ لذا إن لم يكن لك هدف فاسع إلى إعداد قائمة أهدافك؛ لأنك فعلا بحاجة لهدف.

وقد تكون هناك عوائق أمام الأهداف التي تود الوصول إليها في حياتك؛ فقد يرى البعض أنهم عاجزون عن تحقيق هدفهم، أو أن أهدافهم غير مثالية فيتوقفون عن السعي لتحقيق أهدافهم.

إن السيد متولى يفكر جديا في أن يكمل تعليمه، لكنه غير واثق في قدرته على تحقيق الهدف، كما أنه غير واثق من جدوى هذه الخطوة عليه، لكنه حتى وإن اتخذ قرارًا أن هذا الهدف غير صالح له، أو غير مجد؛ فهذه خطوة جيدة لأنه عندها سيعرف أن عليه البحث عن هدف آخر.

الفارق بين الناجحين في حياتهم والتعساء أن الناجحين يرون أن التجارب الخاطئة في حياتهم تجربة مفيدة لهم وعليهم

أن يستفيدوا منها، ويخرجوا منها بدروس مستفادة، أما التعساء فيرونها فشلا ذريعا قد يقضي عليهم.

ابدأ في تحقيق هدفك:

هل هدفنا هو تحقيق هدفنا فقط، أم أن هناك فوائد يمكن أن نجنيها بجانب الهدف الفعلي الذي نسعي لتحقيقه؟

الحقيقة أن ما نتعلمه أثناء سعينا لتحقيق الهدف أهم من الهدف نفسه؛ فالتجربة تقوى شخصيتنا، وتمنحنا الكثير من النضج؛ فكثيرا ما نسمع في بلادنا عن أن هذه الورقة التي نحصل عليها في نهاية رحلة كفاحنا التعليمي لا تساوي هذا المجهود الذي بذل من أجلها، ولو نظرنا بصورة أعمق سنجد أن هؤلاء الذين عرفناهم على مدى هذه الرحلة والمعلومات التي تلقيناها والكتب التي قرأناها قد أثرت كثيرًا في بناء شخصيتنا.

وكذلك الأمر إذا قررت البدء في مشروع جديد ليس المهم المشروع لكن الأكثر أهمية ما ستعلمه من التجربة.

الأهم من الهدف هو التحول في شخصيتك بعد محاولة تحقيقه؛ فقد تكون أكثر شجاعة وعزما، أو أقدر على الإقناع، أو أقدر على تنظيم أفكارك، أو أشد احتمالا للأمور، أو أكثر تحكما في نفسك، أو أشد ثقة فيها، المهم أنك ستكسب علما وتجربة، وقد تحصل على شريكة حياتك المناسبة عندها قد تشعر أنها المحاولة الأثمن في حياتك.

عليك وأنت تحاول الوصول لهدفك أن تتعلم من الطبيعة؛ فالمد لا يتقدم دفعة واحدة نحو الشاطئ، لكنه يتقدم ويرجع حتى ينجح في الوصول إلى الشاطئ؛ والشجرة في طريق نموها تفقد بعض أوراقها حتى تصل إلى تمام نموها، فكل فعل عظيم لابد أن تواجهه العديد من الصعاب والعقبات، فمن يظن أن تقدمه الشخصي يتحدي كل قوانين الطبيعة، ويجب ألا يوقفه أي شيء؛ فعندما يقرر مصطفى أن يدخر بعض المال ثم يحدث له - مرة أو مرتين - أن يواجهه موقف غير متوقع يؤدي به إلى إنفاق بعض المال؛ فقد تعجز نفسه عن الهدف، ويقول لن احقق أي استقلال مادي أريد.

الناجحون هم من يدركون القواعد التي تحكم هذا الكون، ويسيرون على أساسها؛ فهم يدركون أننا لن نصل إلى أهدافنا إلا بعد أن نعدل مسارنا؛ فنحن ننحرف عن الطريق لنعود حتى نصل لهدفنا.

سبب هام لوضع الهدف:

ذكرنا من قبل أننا نجذب الأشياء التي نفكر فيها؛ فوضعك لهدفك يعطيك المساعدة والقدرة على تحقيق هذا الهدف، أهدافك هي الأفكار المسيطرة على عقلك، وهي التي تنجذب إليها كما يجذبها عقلك إليك.

اكتب أهدافك:

كتابة قوائم بما نريد تحقيقه أو الحصول عليه أمر هام يدركه الكثير من الناس، لكن ٣٪ فقط من يستخدمونها لتنظيم حياتهم، وهم غالبا ما يقومون بكتابة هذه القوائم لتنظيم الحفلات، أو لتذكر ما يحتاجون لشرائه من السوق، وعلينا أن ندرك أن تنظيم حياتنا أهم كثيرًا من تنظيم حفلاتنا، وأن عمل

قوائم لأهدافنا ليس كل ما نحتاجه لتحقيق أهدافنا، لكنه يحدد لنا المنهج، ويساعدنا على الوصول لأهدافنا.



الأهداف تجعلنا أشخاصًا أفضل حالا؛ فليس ما نجنيه منها هو الوصول إليها، لكن السعي لتحقيقها يعطينا مكاسب وخبرات تثرى شخصيتنا.

القيــود:

سواء كنت تعتقد أنك ستنجح أم لا فأنت على حق.

هنري فورد

إننا أمام قدرتنا على تحقيق أهدافنا أحد شخصين: إما هذا الشخص المتفائل الذي يرى أنه قادر على تحقيق أحلامه، يقول: سأتعلم وأفعل كل ما يتطلبه هذا الأمر، أو نكون هذا الشخص المتشائم الذي لا يتعلم، ويهدر الفرص، ولا يعمل بجد لأنه يؤمن أنه لا فائدة، والغريب أن نبوءته تتحقق.

الشخص الأول سيجني ثمرة أفكاره التي يعتنقها، وسيكون نجاحه له مذاق أكثر روعة، أما هذا المتشائم سيهرب من تحمل المسئولية، وقد يكتسب تعاطف الآخرين؛ فالتظاهر بالعجز وقلة الحيلة وسيلة ذكية ومقنعة جدًا، لكنه لن يحصل على النجاح الذي لا يتمناه.

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

** معرفتي **
www.ibtesama.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة



د. إبراهيم الفقي





www.ibtesama.com